शहद
एक ऐसा अद्वितीय
ईश्वरीय उपहार है कि
जिसका सेवन कर प्रत्येक व्यक्ति
चतुर्मुखी विकास कर सुखी,
शान्त एवं आनन्दमय
जीवन बिता सकता
है।

डा० हीरालाल

रोगों की अचूक चिकित्सा शहद

रोगों की

अचूक चिकित्सा

शहद

प्राकृतिक चिकित्सा-सिद्धान्त और व्यवहार, आहार और स्वास्थ्य, उपवास और स्वास्थ्य, मातृकला और शिशुपालन, जलचिकित्सा, ब्रह्मचर्य विवाह के पहिले और विवाह के बाद, विटामिन द्वारा स्वास्थ्य एवं नवीन प्राकृतिक चिकित्सा आदि पुस्तकों के लेखक

प्राकृतिक चिकित्सालय
के संचालक
डा० हीरालाल एन० डी०
द्वारा
लिखित

प्रकाशक :

निरोगी ग्रन्थमाला
प्राकृतिक चिकित्सालय,
मगरवारा (उन्नाव) यू० पी०

प्रकाशन काल मार्च ६८

प्रथम संस्करण

मूल्य
दो रुपया

मुद्रक :
नागेश्वर आर्ट प्रेस,
कानपुर।

दो शब्द

अपने कुछ मित्रोंके प्रेरणापर इस पुस्तकको लिखनेका अवसर मिला। इसके द्वारा प्रत्येक वर्ग, धर्म, समाज, शिशु, युवा, वृद्ध, नारी, पुरुष एवं चिकित्सा पद्धति पूर्ण रूपसे लाभ उठा सकती है।

स्थानाभावके कारण समस्त रोगोंके सम्बन्धमें लिखनेमें विवशता है फिर भी शहदके सम्बन्धमें केवल इतना ही कह देना पर्याप्त है कि सामान्यत: यह प्रत्येक अवस्थामें व्यवहार किया जा सकता है। यदि आपका आग्रह औषधि प्रयोगका है तो औषधिके साथ, यदि प्राकृतिक चिकित्साके अनुयायी हैं तो उपचारके रूपमें, और यदि आप निरामिष अथवा आमिष भोजी हैं तो भी शहदका उपयोग कर सकते हैं। किन्तु आपके जीवनका लक्ष्य आमिषसे निरामिष भोजी, अस्वस्थसे स्वस्थ एवं औषधिवादीसे बिन औषधिवादी बन कर शहदका प्रयोग करना चाहिये और फिर तो आप स्वस्थ एवं सुखी जीवनके अधिकारी होंगे।

यूरोपमें प्रयोगोंसे सिद्ध हुआ है कि शहदको गरम करनेसे उसका विशेष तत्व नष्ट नहीं होता फिर भी जहां तक सम्भव हो शहद सीधे आग पर गरम न करके धूप या गरम पानीमें ही रखकर गरम करना चाहिये।

पाठक कहीं कहीं नमक आदिके व्यवहारकी बात पढ़कर आश्चर्य करेंगे पर नमक, सफेद चीनी एवं औषधिके प्रति मेरा दृष्टिकोण पूर्ववत है। हाँ, यह तो उनके लिये है कि जो उपरोक्त चीजोंका व्यवहार कर रहे हैं और उन्हें शहदके माध्यमसे कमसे कम हानि एवं अधिक से अधिक लाभ पहुँचाना है जबकि पहिले शहद रहित प्रयोगसे अधिक से अधिक हानि एवं कमसे कम लाभ होता था। इसी प्रकार जड़ी-बूटियोंके व्यवहारके सम्बन्धमें भी मेरा यही अभिप्राय है किन्तु हमारा अन्तिम लक्ष्य सभी प्रकारके नमक, सफेद चीनी, मांस एवं औषधियोंसे मुक्त होकर प्राकृतिक आहार-विहारके माध्यमसे प्रकृति मांका सच्चा उपासक बनना है।

१५-३-६८ —हीरालाल

विषय-सूची

रोगोंकी अचूक चिकित्सा

शहद

शहदके सम्बन्धमें विस्तारमें जाननेके पूर्व यह बता देना आवश्यक है कि हमारे आहारमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिकनाई, प्राकृतिक लवण एवं विटामिन आदि तत्वोंकी आवश्यकता है और इन तत्वोंमें कार्बो-हाइड्रेट एक ऐसा तत्व है जिससे हमारे शरीर संचालनके लिए शक्ति प्राप्त होती है और यह हमें गरमी प्रदान करता है अतः जीवनमें इसका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है ।

कार्बोहाइड्रेट दो प्रधान तत्व श्वेतसार एवं शर्करासे मिलकर बना है और शर्करा को भी गुण एवं आवश्यकताके अनुसार पांच भागों में बांटा गया है ।

फल शर्करा (Fruit sugar)
द्राक्ष शर्करा (Grape sugar)
अन्न शर्करा (Malt sugar)
दुग्ध शर्करा (Milk sugar)
ईक्ष शर्करा (Cane sugar)

उपरोक्त शर्करामें फल एवं द्राक्ष शर्करा ऐसा है जो हमारे अंदर पहुँचते ही हमें शक्ति प्रदान करने लगता और इसीलिये इसे पूर्ण पाचन (Predigested) कहा जाता है । अतः इन दो शर्कराओंका व्यवहार बच्चा, जवान, बुड्ढा एवं स्त्री-पुरुष सबके लिये सब अवस्थामें, चाहे स्वस्थ हो या बीमार, उपयोगी है ।

उपरोक्त दोनों शर्करा पर्याप्त मात्रामें शहदमें पाये जाते हैं अतः शहदका आहारमें कितना महत्वपूर्ण स्थान होना चाहिये और है यह आप को इसीसे ज्ञात हो गया होगा। इन शर्कराओं के अतिरिक्त शहदमें अन्य उपयोगी तत्व भी पाये जाते हैं और वैज्ञानिकोंने शहदका इस प्रकार विश्लेषण किया है:—

फल शर्करा	४० प्रतिशत
द्राक्ष शर्करा	३५ ,,
पानी	१८ ,,
ईक्ष शर्करा	२ ,,
खनिज लवण	१ ,,
डेक्ट्रिन लसदार पदार्थ	८ ,,
अम्लीय तत्व	१ ,,
प्रोटीन	१·६,,
मोम	·९,,
अन्य अज्ञात तत्व	२·३,,

द्राक्ष शर्कराको ही सामान्यत: डी० ग्लूकोज कहते हैं। विभिन्न प्रकार के शहदमें द्राक्ष एवं फल शर्कराकी मात्राके अनुपातमें बहुत अन्तर पाया जाता है।

खनिज लवण—निम्नांकित लवण शुद्ध एवं सफेद रंगके शहदमें अनुपात: कुछ कम एवं गहरे रंगके शहदमें सामान्यत: अधिकता से पाये जाते हैं।

लोहा, तांबा, मैंगनीज, सिलिका, क्लोरीन, कैलशियम, पोटेशियम, सोडियम, फास्फोरस, गंधक, एलमीनम, मैंगनीशियम, एवं आयोडीन। यद्यपि इनकी मात्रा शहदमें बहुत कम होती है फिर भी इनका बहुत ह

महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि इनके अभाव में हमारे ऊपर अनेक प्रकारके उपद्रव खड़े हो सकते हैं।

प्रत्येक व्यक्तिके स्वास्थ्यके लिये उपरोक्त लवण अत्यावश्यक एवं अनिवार्य है। शहदमें ये लवण स्वभाविक रूपसे इस प्रकार पाये जाते हैं कि वह पूर्ण रूपसे शरीरके तत्व बन जाते हैं अतः शहदका अधिक महत्वपूर्ण स्थान होना स्वाभाविक है।

सामान्यतः जो लवण प्राकृतिक खाद्य पदार्थोंमें पाये जाते हैं उनका अधिकांश शरीरके तत्व होनेकी क्षमता रखता है पर इसके लिये यह नितांत आवश्यक है कि वे अपने प्राकृतिक रूपमें व्यवहार किये जांय।

लोहा तथा अन्य प्रकारके लवण जिन्हें व्यापारी अपनी प्रक्रिया द्वारा तैयार कर विज्ञापन द्वारा बेचते हैं उनमें संभवतः अणु मात्र भी शरीरके तत्व होनेकी क्षमता नहीं रखते बल्कि जब वे हमारे अन्दर जज्ब नहीं होते तो संस्थान उनको निकालनेके लिये अथक श्रम एवं प्रयास करता है और फलस्वरूप कमजोर हो जाता है।

लसदार तत्व गोंद (Dextrins).— अपेक्षाकृत गहरे एवं लोहेके रंगके शहदमें अधिक मात्रामें पाई जाती है। यह कार्बोहाइड्रेट, शकर एवं माड़ीके बीचकी कड़ी है। इसमें पाया जानेवाला लसदार तत्व कार्बोहाइड्रेटके रूपमें होता है किन्तु व्यापारिक डेक्स्ट्रिन शहदका डेक्स्ट्रिन माड़ीके तत्वसे बनाया जाता है बिल्कुल सामान्य होता है और हाई मालीक्यूलर शर्करासे अधिक मिलता जुलता है।

शहदके अम्लीय तत्व—शहदमें अनेक प्रकारके अम्ल पाये जाते हैं। इनकी प्रतिक्रिया तो अम्ल होती है परन्तु इसका प्रभाव क्षार होता है अतः शहदके अम्ल शरीरमें क्षारीय गुण उत्पन्न एवं अम्लीय गुणको कम करता है।

एसिटिक एसिड एवं मैलिक एसिड शहदमें पाये जाते हैं और

इनके अलावा साइट्रिक, फार्मिक, लैक्टिक, फास्फोरिक, टारटेरिक, ब्युटरिक, केलरिक, केपरिक एवं अमिनो एसिड भी न्यूनाधिक मात्रामें पाये जाते हैं। इनके अलावा परागके कारण इसमें प्रोटीन तथा नाइ-ट्रोजन तत्व भी पाये जाते हैं एवं इनका प्रभाव शहदके रंग पर पड़ता है।

शहदमें पाये जाने वाले अन्य तत्व— शहदमें पांच प्रकारके रंजक पाये जाते हैं और इन्हींके कारण शहदका कई रंग होता है और चार प्रकारके खमीर डायस्टेज (Diastase), इन्वर्टेज(Invertase), श्वेतसार–किण्व कैटलाज (Catalase) एवं इन्यूलेज (Inulase) भी शहदमें पाये जाते हैं पर यही नहीं शहदमें दो और तत्व मैरीटाल (Marital) एवं डलसी टोल भी पाये जाते हैं। डायाटीस मांड़ीक शर्करामें घोलते हैं एवं इनवर्टेस ईक्ष शर्कराको द्राक्ष तथा फल शर्करामें परिवर्तित करते हैं।

शहदमें जो सुगंध आती है वह उसमें पाये जाने वाले कोलोडिअन (Collodion) के कारण है।

क्लोआयड्स (Colloidis) सामान्यत: नत्रजन सम्बन्धी तत्वसे बनते हैं और यह प्रोटीनके तत्वसे अधिक मिलता–जुलता है और शहदमें इनकी मात्रा ·१ से १%तक पाई जाती है।

स्वाद बढ़ाने वाले तत्व ईस्टसिल्स (yeastsells), टैनिन्स (Tannins) फारमेलीन एवं अन्य तत्व मिलते हैं।

शहदमें कम–वेश मात्रामें निम्नांकित विटामिन भी पाये जाते हैं:

१— थायोमिन—यह विटामिन बी० १ है।

२— रिबोफ्लेविन—यह विटामिन बी० २ है।

३— एस्कारविक एसिड—यह विटामिन सी० है।

४— पेरीडाक्सीन– यह विटामिन बी० ६ है।

५— पैंटोथेनिक एसिड व निकोटिनिक एसिड–विटामिनके साथ ए० भी साम्मिलित रहता है।

उपरोक्त तत्वोंके अलावा इसमें बहुतसे हारमोन्स भी पाये जाते हैं।

शहद—ईश्वर का अनुपम उपहार

ईश्वरने शहदको मनुष्यके लिये अमृतके रूपमें प्रदान किया है कि मनुष्य जब बिल्कुल अशक्त, स्वरहीन एवं चेतना हीन हो जाता है तो उसके गलेमें शहद पहुंच जाते ही उसमें निश्चय ही नवजीवनका संचार हो जाता है। शहदको जन्मसे लेकर बढ़ापे तक इस्तेमाल करनेका प्रचलन है। जब बच्चा जन्म लेता है तो रूईमें शहद डुबोकर उसके मुंहमें रखा जाता है और इसीकी घूंटी भी पिलाई जाती है।

ऋगवेद, इंजील एवं कुरान आदि धार्मिक ग्रंथोंमें भी इसकी बहुत प्रशंशा की गई है। हिन्दुओंके यहां पंचामृतमें भी शहद डालनेका विधान है।

शहदकी रचना—शहद वास्तवमें मक्खियोंके छत्ते एवं उनके परिश्रमका फल है। यह वास्तवमें फूलोंका पराग–रुहे अफजा जन्य सुगंधित एवं रक्त वर्द्धक चीजोंका मिश्रण है।

हिसाब लगाने पर पता चला है कि ६२ हजार फूलोंके रसको मक्खियां जब चूसती हैं तो एक सेर शहद तैयार होता है और एक पौंड शहद जमा करनेके लिये मक्खियोंको ३७ लाख बार जाना पड़ता है और प्रत्येक छत्तेमें लगभग ७५ हजार मक्खियां काम करती हैं और इनका बहुत ही नियंत्रित कार्य होता है।

शहद विभिन्न प्रकारके पौदोंके फूलोंसे तैयार होता है अतः उसका

गंध एवं रंग भी विभिन्न प्रकार का होता है और साथ ही पतलापन एवं गाढ़ापन भी ऋतुके फूलोंपर निर्भर करता हैं। जैसे सरसों, सेब एवं चकोतरा आदिका शहद गाढ़ा और अपेक्षाकृत सफेदी लिये पीला-पन होता है, नीमका शहद पतला होता है और इसी प्रकार जंगलोंका शहद भी पतला और गहरे रंगका होता है।

शहदमें जब चीनीकी तरह पड़े हुये दाने लोग देखते हैं तो भ्रममें पड़ जाते हैं पर वास्तवमें ऐसा शहद होता है और वह रोटीसे खानेमें बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

सामान्यत: शहद अजवाइन, अनार, अमरूद, अमिलताश, अरहर, आलूना, आक, आड़ू, अडूसा, आमला, बहेड़ा, बादाम, बेल, बिहिदाना, बेर, बैंगन, भिंडी, पोदीना, पोस्ता, धनिया, प्याज, तरबूज़, खरबूज, तिल्ली, अलसी, तरोई, ज्वार, जामुन, चीड़, खजूर, खट मीठा शंतरा, नींबू, खरबूजा, खीरा, खुबानी, सहिजन, कचनार, कपास, कमल, सरसों, करैला, केला, कालीजीरी, गुलाब, गुलदावदी, गेंदा, लसोढ़ा, लुकाट, लीची, आम, नाशपाती, मूली, मटर, शहतूत, शीशम, सूरज मुखी आदिके फूलोंसे होता है और इसके अलावा जंगलमें अनेक प्रकार के पौधे, जिनका हमें ज्ञान नहीं है, से होते हैं।

अत: जो वृक्षका गुण होता है वही गुण शहदमें भी आ जाता है क्योंकि शहद तो उनके फूलोंका ही सत्व होता है।

शहद मानव नहीं प्रकृतिका उत्पादन है अत: स्थानीय जलवायु एवं वातावरणके अनुसार उसका स्वाद एवं गंध विभिन्न प्रकारका होना स्वाभाविक है क्योंकि यह विभिन्न प्रकारके फूलोंके रससे तैयार किया जाता है। जैसे सफेद रंगके फूलोंका शहद हल्के रंगका और उसीकी गंध भी उनसे मिलती-जुलती होती है और इसी प्रकार सरसोंके फूलोंका शहद पीले रंगका और महक भी सरसों जैसी।

शहद सामान्यत: सफेद हल्का पीला मायल (घास के रंगका)

पतला और निहायत मीठा। इसके स्वादमें तेजी बिल्कुल नहीं होती। यह उच्च कोटिका शहद माना जाता है और सामान्तः खूराककी तरह इस्तेमाल करने लायक होता है।

दूसरा बादामी रंगका और कुछ हद तक गाढ़ा और इसके स्वादमें हल्कीसी तेजी होती है। यह प्रायः औषधियोंमें मिलाया जाता है।

इगलिस्तान मैंडफास्कामें एक प्रकारका शहद निकलता है और यह निहायत सफेद एवं मरमरी रंगका होता है।

कीटाणु और शहद—कीटाणुओंको नष्ट करनेके लिये शहद ही उपयोगी है। प्रयोग द्वारा यह सिद्ध हुआ है कि मोतीझरा के कीटाणु शहदके अंदर ४८ घटेके अंदर एवं पेचिशके दश घंटेमें मर जाते हैं और इसी प्रकार अनेक रोगोंके कीटाणु नष्ट हो जाते हैं जैसाकि प्रयोगसे सिद्ध हुआ है।

शहद पुरानासे पुराना हो जाने पर भी गुणकी दृष्टिसे खराब नहीं होता। हाँ, स्वादमें भले ही थोड़ा बहुत अंतर हो जाता है। मिश्र में एक राजघरानेके कब्र की खुदाई करने पर वहां तीन हजार साल का पुराना शहद मिला पर खराब नहीं था। वहां तो कब्र के साथ शहद को अमृत मानकर रखने का रिवाज था।

शहदमें कीटाणु नाशक गुण होनेका सबसे बड़ा कारण यह भी है कि वे फूल, जिससे शहद प्राप्त किया जाता है, निरन्तर धूप में रहते हैं और वे पुष्प इतने कोमल होते हैं कि सूर्य रश्मियां उनमें अच्छी तरह प्रवेश कर जाती हैं और उनमें सूर्य रश्मियों को धारण करने की विशेष क्षमता होती है और इन सबके अलावा विभिन्न प्रकार के फूलोंमें विषनाशक गुण भी मौजूद होता है जैसाकि नीम आदिमें।

शहद कहाँ अधिक ? यों तो संसारके अनेक मुल्कोंमें शहद होता है पर रोमका क्षेत्र इसके लिये विशेष रूपसे प्रसिद्ध है। तौरेतमें

फिलिस्तीन को दूध और शहदके नहरोंकी जमीन कहा गया है। पुर्तगाल फ्रांस, उत्तरी अमरीका, अरब हिन्द में भी होता है। भारतवर्ष में अनेक स्थानों विशेष कर दारजिलिंग, नैनीताल एवं अल्मोढ़ामें तो इसके कई फार्म कायम हुये हैं किन्तु इसके अलावा आस्ट्रेलिया एवं कनाडा से भी आकर हिंदुस्तानमें बिकता है। वर्तमान युगमें संसारमें सबसे अधिक शहद हंगरीमें पैदा होता है। वहां अच्छी फसलमें १९ हजार हन्डरवेट शहद एवं १२ हजार हन्डरवेट मोम उत्पन्न होता है।

शहद निकालने की विधि:—आजकल जिस प्रकार कंजड़ आदि शहद निकालते हैं वह बड़ा ही दोषपूर्ण एवं घृणित है क्योंकि उसमें निचोड़ते समय तमाम अण्डे बच्चों का सत आ जाता है। उत्तम तरीक तो यह है कि जो छत्ता शहद से अच्छी तरह भर जांय उसे मशीन रखकर शहद निकाल लेना चाहिये। इसमें किसी प्रकार की गंदगी नहीं आती। मशीन से शहद निकालनेके बाद उसे कपड़े से छानकर बोतलों में भरकर रख देना चाहिये।

कभी-कभी लोग कच्चा शहद निकाल लेते हैं जिसके खराब होनेका भय रहता है अतः ऐसे शहद को धूपमें रख देनी चाहिये ताकि अतिरिक्त नमी समाप्त हो जाय। पक्के शहद की पहिचान यह है कि जब मंखियाँ शहदके खानों पर टोपियां लगाकर बन्द कर दें तो वह परिपक्व हो जाता है।

शहद मक्खियों के छत्तेके ऊपर वाले हिस्सेमें होता है और निचले भागमें मक्खियोंके अण्डे बच्चे होते हैं। बच्चों वाले भागको काटकर अलग कर देना चाहिये और अब चौड़े फल वाले चाकूसे शहदके खाने की टोपियां उतार देनी चाहिये। यदि शहद निकालने वाली मशीन उपलब्ध है तो इसे उसमें रखकर घुमाकर शहद निकाला जा सकता है और यदि मशीन नहीं है तो शहद वाले छत्ते को छोटे-छोटे टुकड़े कर लेना चाहिये और एक चौड़े मुंह वाले बर्तनपर साफ मलमल का

कपड़ा रखकर बांधदें और उस पर शहदके टुकड़े रखकर बर्तनको धूपमें रख दें तो धीरे धीरे शहद टपक-टपक कर बर्तन में आ जायेगा। और इस शहद को बोतलोंमें भरकर रख देना चाहिये।

उपरोक्त विधिसे निकाला हुआ शहद साफ एवं स्वास्थ्यप्रद होता है। शहद को अधिक देर तक खुला नहीं रखना चाहिए क्योंकि यह बहुत जल्द अपने में नमी खींचता है और इस प्रकार इसमें खमीर उठने का भय रहता है। शहद को बोतलों में बन्द करके गरम खुश्क जगहमें रखनी चाहिये किन्तु नम जगहमें नहीं।

शहदकी उपयोगिता

प्राचीन कालसे शहद आहार एवं औषधिके रूपमें प्रयोग होता चला आ रहा है। आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषधियोंमें तो इसके प्रयोगका बहुत बड़ा महत्व है। उनका कहना है कि किसी भी औषधिके साथ शहद मिला देनेमें उसका गुण बहुत अधिक हो जाता है।

आधुनिक युगमें तो पश्चिमी एलोपैथ डाक्टर भी शहदके हामी हो गये हैं और उनका कहना है कि शहद पूर्वपचा (Predigested) खाद्य है और इसके पचानेमें पाचन क्रिया पर किसी प्रकारका बोझ नहीं पड़ता बल्कि यह फौरन शक्ति प्रदान करता है। शारीरिक गरमी एवं शक्ति प्रदान करनेकी दृष्टिसे एक पौंड शहद २३ अंडेके बराबर होता है जबकि अंडा खानेके बादका प्रभाव हानिप्रद एवं शहदका लाभ-प्रद होता है।

यह तो बताया ही जा चुका है कि इसमें ७५% फल एवं द्राक्ष शर्करा होता है जो चीनीकी तरह केवल मिठास एवं प्रदाह नहीं करते बल्कि मिठास, शक्ति, स्फूर्ति एवं चेतना प्रदान करते हैं।

शहद को दूधके साथ बच्चोंको देनेसे बच्चे केवल शक्तिशाली ही

नहीं बल्कि रोग मुक्त भी होते हैं और बच्चोंके कृत्रिम खूराकमें सदा चीनीके बदले शहद मिलाना चाहिये।

आज भी फ्रांसके चिकित्सक बच्चों, स्त्रियों एव पुरुषोंको मछलीके तेलके बदले शहद–क्रीम, एवं शहद मखन खानेकी राय देते हैं। डा० गिलके अनुसार शहद गलेके रोगके लिये बहुत उपयोगी है, रक्त शुद्ध करता है और बलगम निकालता है, स्थानीय सूजन एवं जलनके लिये उपयोगी है। चमड़े और विशेषकर मुखका रूप–रंग निखारनेके लिये उच्चकोटिका लोसन है, घाव भरता है, मुंह एवं बदनकी खुश्की दूर करता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है, भूख जागृत होती है आंख एवं गलेके रोगमें तत्काल लाभ करता है। इसके अतिरिक्त फुप्फुसीय एवं सीनेके रोगमें अत्यधिक लाभप्रद है।

मिश्रमें सामान्यतः तमाम रोगोंमें शहद इस्तेमाल किया जाता था और इसमें कीटाणुनाशक शक्ति भी है।

यूनान, जहांके दार्शनिक प्रसिद्ध हैं, में जिस आहारमें शहद मिलाया जाता था वह दीर्घजीवन प्रदान करने वाला माना जाता था। ब्रांडकी पुस्तक "Popular antitoxin" में लिखा है कि शहद ज्वरकी विशेष औषधि थी और उसमें पुरुषत्व एवं सामान्य शक्तिको बढ़ानेकी क्षमता है।

ब्रिटिश पूर्वीय अफ्रीकामें आज भी बच्चा होनेके बाद औरतोंको लंबे समय तक आहारके साथ नित्य शहदका पानी दिया जाता हैं।

अमरीकाके प्रशिद्ध चिकित्सक डा० जे० एच० केलागने अपनी पुस्तक "न्युडाइटेटिक्स"में लिखा है कि काफी लम्बी बीमारी, जैसे फुफ्फुसीय प्रदाह आदि जिसमें पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है शहद बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

एडिन बर्गके डा० थामसने पाचन की खराबीके लिये शहदको न्यामत माना है।

रक्तचापको शहद बहुत शीघ्रतासे ठीक करता हैं और इसके लिये गरम पानीमें शहद नींबू मिलाकर पीना चाहिये ।

शरीरके किसी भी भागमें जोरका दर्द होनेपर इसकी मालिश करनेम लाभ होता है।

शहद सीधे रक्त संचारमें मिल जाता है अतः तत्काल शक्ति देने एवं थकावटको दूर करनेके लिए शहद बेजोड़ खाद्य है ।

गत महायुद्धमें ब्रिटेनमें हवाई जहाजके चालकोंको आहारके साथ शहद भी पर्याप्त मात्रामें दिया जाता था ।

इसके अलावा एवरेस्ट चोटीके विजेता सर एडमांड हिलारी यूनान के डा० जी० एन० डब्लू थामसन एवं डा०आर्नलड लारेंड आदिने शहद की उपयोगिता पर बहुत ही जोर दिया है ।

पू०बापूने शहदकी उपयोगिताका अनुभव कर मधु-मखी पालनपर विशेष रूपसे जोर दिया और उसे ग्रामोद्योगका प्रमुख अंग बनाया कि लोग इसके पालनकी विधि सीखकर शहद उत्पादनमें भी खादी आदिकी भांति स्वावलंबी बनें क्योंकि यह दैनिक जीवनकी वस्तु है ।

शहदके संतोषजनक फलः—शहद को बच्चोंके लिए चीनीके स्थान पर इस्तेमाल करके देखा गया है कि बच्चेका वजन अपेक्षाकृत बढ़ा है और स्नायु एवं रक्त संचारमें आश्चर्यजनक उन्नति हुई है ।

शहदमें एक प्रकारका रासायनिक तत्व होता है अतः यह शहदमें कीटाणु उत्पन्न होनें, सड़ने एवं खराब होने से लम्बे अर्से तक इसकी रक्षा करता है । शहदको गरम अथवा खुश्क किसी भी स्थानमें रख दिया जाय खराब नहीं होता ।

प्रत्येक आहारके बाद दो चम्मच शहद लेने पर आधा शीशीमें लाभ होता है । अतिश्रम करने वाले अथवा पहलवान आदि नित्य शहदका व्यवहार करें तो उनकी थकान तत्काल दूर होती हैं । पुरानी से पुरानी

खांसीमें आराम मिलता है। नींद भी अच्छी आती है और भोजनके बाद शहद खाने से टांगोंकी ऐंठन दूर हो जाती है। त्वचा पर किसी कारण से यदि खरास आ गई है तो वह भी दूर होती है और स्थानीय प्रयोगसे त्वचा की जलन भी दूर होती है।

रूसमें जलनेका मरहम शहद के आधारपर बनाया जाता है और यह प्रायः प्रत्येक घरमें होता है।

शहद ईश्वरीय महान देन

"क्या यह शहद है?" वाक्य से स्पष्ट होता है कि शहदमें उच्चकोटि का मिठास है और इस मिठाससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती जबकि चीनी से अनेक प्रकारकी हानियां होती हैं क्योंकि चीनीमें विशुद्ध ईक्ष शर्करा के और तत्व विटामिन एवं खाद्य लवण बिल्कुल ही नहीं होता।

अतः शहद का स्थान सर्वोच्च है और यह किसी भी स्थितिमें कभी भी व्यवहार किया जा सकता है और इससे लाभ ही लाभ होगा।

प्राचीन यूनान के दार्शनिक शहद को आयु बढ़ानेवाला खाद्य मानते थे और वे नित्य अपने आहारमें शहद शामिल करते थे और वहांके दार्शनिकोंकी आयु ११५-१२०वर्ष तक होती थी। इतिहासकार प्लूटार्क ने प्राचीन बिटिशके लोगोंके बारेमें लिखा है कि वह १२० वर्षकी आयु में बूढ़े होते थे और इसका सबसे बड़ा कारण भरपूर शहदका प्रयोग करना था। उस समय बिटिश द्वीप विभिन्न प्रकारके फूलोंसे भरा रहता था और मधुमक्खी पालन उन लोगोंका विशेष उद्योग था। यही कारण है कि वहांके प्राचीन साहित्यमें बिटिशकी चर्चा शहदके द्वीपके नामसे की गयी है।

शहद कीटाणु नाशक—यह तो बताया ही जा चुका है कि शहदमें कीटाणु नाश करनेकी अनुपम शक्ति है और इसमें कीटाणु

उत्पन्न ही नहीं हो सकते क्योंकि उनके पनपनेके लिए उसमें तत्व ही नहीं है और यदि किसी कारणवश कीटाणु उसमें पहुंच भी गये तो वे मर जाते हैं।

४८ घंटे में जोरदार टायफायड एवं २४ घंटेमें हल्के टायफायडके कीटाणु इसमें नष्ट हो जाते हैं। दस्तके कीटाणु दस घंटेमें मर जाते हैं और फोड़े फुंसी आदि त्वचा रोग दूर करनेके लिये शहद प्राचीन कालसे इस्तेमाल करते आये हैं। आज भी जर्मनी में घाव पर शहदकी पट्टी बाधी जाती थी। जलने का तात्कालिक इलाज शहद आज भी यूरोपके कई देशोंमें व्यवहार करना जारी है।

वजन बढ़ाने के लिए भी शहद व्यवहार किया जाता है।

शहद अमृत क्यों ? जो निर्जीवमें जान फूंके, बूढ़ोंमें नव-जवानी लाये, कमजोर में शक्ति प्रदान करे वही तो अमृत है और शहद में यह सभी गुण मौजूद है अतः इसे अमृत कहना ही उपयोगी है। शहदको जिस योगके साथ दिया जाता है उसका गुण बढ़ जाता है। यह सभी स्थितिमें, बूढ़े, बच्चे, नवजवान, स्त्री एवं पुरुष समान रूपसे लाभ उठाकर व्यवहार कर सकते हैं।

शहद शीघ्र हजम—होता है। इसके पचने में मुश्किल से पांच मिनट लगता है। जब कोई आहार न पच रहा हो उस समय शहद आश्चर्यजनक कार्य दिखलाता है कि शहद इस्तेमाल करते ही तत्काल शक्ति मिलती है।

आश्चर्यकी बात है कि शहद इतना उपयोगी होते हुये भी सामान्यतः लोग इसका व्यवहार नहीं करते। चीनीके खाने से अनेक प्रकारके दोष उत्पन्न होते हैं जबकि शहदके प्रयोगसे लाभ ही लाभ है।

शहद शक्तिदायी खाद्य है—आज व्यापारियों ने किस्म-किस्म के टानिक निकाले हैं किन्तु उनका प्रभाव स्थायी नहीं रहता पर

प्रकृति ने हमारे लिए शहद ऐसा टानिक प्रदान किया है जिसका प्रभाव तुरन्त तो होता ही है और साथही प्रभाव भी स्थायी होता है और उसके स्वाद एवं सुगंध के लिए कहना ही क्या ? कि जो वास्तवमें एक बार भी शुद्ध शहदके स्वादका आनन्द ले चुके हैं उन्हें और किसी का स्वाद अच्छा ही नहीं लगेगा।

बच्चोंको दूध पिलानेके पूर्व शहद चटानेसें उसमें वह शक्ति आ जाती है कि दूध अच्छी तरह चुभला-चुभला कर पीता है और इसी प्रकार मांका दूध छोड़नेके बाद रोटी शहद देनेपर बच्चेके दांत निकलनेमें किसी प्रकारकी शिकायत नहीं होती और बच्चेमें शक्ति बराबर कायम रहती है।

यों तो शहद सब आयुके लोगोंके लिए उपयोगी है पर बच्चों, बूढ़ों एवं कमजोर को देते ही उनमें जान आ जाती है और उनके रग-रगमें रक्तसंचार होने लगता है और इसी प्रकार चाहे शारीरिक थकावट हो अथवा मानसिक सबमें शहद पानी मिलाकर देनेसे थकावट काफूर हो जाती है।

बच्चा दिन भर दौड़ता-घूमता रहता है किन्तु उसे शहद पानी देने से उसकी थकावट दूर होकर उसमें स्फूर्ति आ जाती है और इसी प्रकार खिलाड़ियोंका भी शहद टानिक है।

यदि गर्भवतीको नित्य शहद दिया जाय तो उसका और भ्रूणका स्वास्थ्य बहुत अच्छा होगा और स्वस्थ सुन्दर बच्चा पैदा होगा और पैदा होनेके बाद भी मां एवं बच्चेको बराबर शहद यों अथवा दूध या पानीमें दिया जाय तो मां सदा नवयुवती बनी रहेगी और बच्चा भी बहुत ही स्वस्थ नजर आयेगा।

शहदके व्यवहारसे कब्ज आदि भयंकर बीमारियां तो दूर होती ही हैं और साथ ही शराब और तम्बाकूका विष भी हमारे अन्दरसे निष्कासित होता हैं।

शहदमें दोनों गुण हैं कि मोटोंके चरबीको पिघलाकर सामान्य एवं दुबलेके चरवी को बढ़ाकर मोटा करता है। दूधमें चीनी आदि मीठा न मिलाकर सीधे शहद मिलाकर खाना चाहिये।

दूध पीते बच्चों को जन्मके पन्द्रह दिन तक चायके आधा चम्मचसे अधिक शहद नहीं देना चाहिये, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ानी चाहिये। कम आयु २ सालसे १० सालके बच्चोंको दिनभरमें तीन तोलासे अधिक शहद नहीं खिलाना चाहिये। और दस वर्षसे अधिकके बच्चे बड़ी ही रुचिसे १० तोला तक शहद खा सकते हैं।

जवान एवं वृद्ध दिन रातमें २० तोला तक आसानीसे खा सकते हैं।

शहद उस हद तक खाया जा सकता है जब तक कि खुलकर शौंच आये पर पतले दस्त आने पर बन्द कर दें।

शहदकी मात्रा:—आवश्यकतानुसार एक बारमें बच्चोंके लिये ४ माशा, लड़कोंके लिये आठ माशा, जवानोंके लिये एक तोला एवं स्त्रियों तथा बूढ़ोंके लिये सवा तोला गरम या ठंडे पानीमें मिलाकर पीना चाहिये।

यदि किसीको अधिक शहद खानेके कारण कष्ट हो तो अनार, खट्टे संतरे, कागजी नींबू, खट्टा सेव या अमरूद आदि अन्य खट्टे फल खानेसे आराम मिलता है इसीलिये शहदके साथ नींबू अथवा सतरा मिलाकर पीनेका प्रचलन है।

ऋतुके अनुसार शहदकी मात्रा घटानी-बढ़ानी चाहिये। जाड़ेमें अच्छी तरह खायं, बसंतमें शहद बहुत गुणकारी है, वर्षा ऋतुमें अधिक लाभ दायक है। उस समय यदि माधवी वेलका रस एवं शहद बरसाती पानीमें मिलाकर दिनमें एकबार दिया जाय तो मकरध्वज का लाभ होता है। ग्रीष्म ऋतुमें कम खाना चाहिये।

कमजोरी, बेहोशी एवं दिल बैठनेकी अवस्थामें गरम पानीके साथ

पीनेसे तत्काल शक्ति प्रदान करता है। कई देशोंमें तो चीनीके बदले चायमें शहदका इस्तेमाल करते हैं।

डेनमार्कके लोग शहदको मखन और रोटीके साथ खाते हैं। स्वेट-जरलैंडके लोग भी शक्कर की जगह शहद इस्तेमाल करते हैं और सोते समय ठंडे पानीमें शहद मिलाकर पीते हैं जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है, और सुबह खुलकर दस्त होता है।

शहद हमेशा खाली पेट पीना चाहिये। शहद कभी भी अधिक गरम पानीमें पीनेसे नुकसान कर सकता है अतः गर्मीमें ठंडे पानीमें एवं सर्दी में गुनगुने पानीमें मिलाकर पीना चाहिये। सर्दीमें शहदमें दाने पड़ जाते हैं।

दानेदार शहदको पतला बनानेके लिये शहदके बोतल अथवा बर्तन को गरम पानीमें रखना चाहिये अथवा धूपमें किंतु आगपर कभी भी गरम नहीं करना चाहिये वरना विष हो जाता है।

शहद और घी बराबर मिलाकर खानेसे विष हो जाता है।

छत्तेसे निकाला हुआ ताजा शहद गाढ़ा, भारी, अधिक मीठा और शरीरको सशक्त बनाता है।

छत्तेसे निकालनेके बाद एक साल तक यदि शहद रखा रहे तो उसे पुराना शहद कहते हैं। यह शहद मोटापा एवं चरबीको घटाता है। कफको अच्छी तरह निकालता है बात, पित्त एवं कफ तीनों दोषोंको दूर करता है।

ज्यों ज्यों शहद पुराना होता जाता है त्यों त्यों अधिक हल्का एवं सुपाच्य होता जाता है। पुराने शहदमें ऊपर का हिस्सा जरा पतला होता है और यह तुर्श, रूखा एवं हल्का होता है।

कच्चा और पक्का शहदः—का अलग अलग गुण होता है। छत्तेमें ताजा भरा हुआ शहद चूंकि ठीक तरह पककर अभी गाढ़ा नहीं

हो पाया अतः वह कच्चा शहद कहलाता है। यह शरीरमें पहुंच कर अम्ल उत्पन्न करता है एवं कफ, पित्त एवं वातको बढ़ाता है। यह शरीर को सुखाकर जीवन को मारता है। कच्चा शहद विष का काम करता है।

छत्तेमें शहद अच्छी तरह पक कर जब गाढ़ा हो जाता है तो उसे पका शहद कहते हैं और यह बात, पित्त एवं तीनों दोषोंको दूर करता है। यह अनेक प्रकारके रोगोंमें काम आता है और शारीरिक मानसिक शक्ति बढ़ाता है।

शहद की पहिचान—इस युगमें खाद्य पदार्थों को कौन कहे औषधि एवं विष तकमें भी मिलावट पाया जाता है तो भला यदि शहदमें भी मिलावट हो तो क्या संदेह ? अतः शहद की पहिचानके बारे में निम्नांकित परीक्षा पर ध्यान देना चाहिये:—

१—पानी से भरे किसी शीशेके बर्तनमें शहदकी बूंद छोड़िये और यदि बूंद ज्योंकी त्यों तह तक पहुंचे तो शहद शुद्ध है और यदि फैलकर पानी में मिल जाय तो मिलावटी है।

यदि शहदमें शकरकी चासनी वगैरह की मिलावट रहती है तो १० बूंद पानी तीन बूंद पोटेशियम आयोडीन एवं एक बूंद आयोडीन डालकर घोल तैयार कीजिये। शहदको भी पानी डालकर पतला कीजिए फिर थोड़ासा शहद एक परखनली (टेस्ट ट्यूब) में लेकर इसमें आयोडीन के घोलकी चार बूंद डालिये एवं अच्छी तरह हिलाइये। यदि शुद्ध शहद होगा तो रंग नहीं बदलेगा और यदि चासनी वगैरह मिली होगी तो रंग लाल अथवा बैंगनी हो जायेगा।

२—शहदके डब्बे में कीलसे सूराख करके शहदको एक तश्तरीमें लौटा जाये। शुद्ध शहद सूराखसे बहुत आहिस्ता आहिस्ता निकलेगा और तस्तरीमें सांप जसी कुंडली (गेंडुली) की शक्ल में जमा होता रहेगा एवं मिलावट वाले शहदमें यह बात नहीं होगी।

शहदके कुछ बूंद लट्ठे के एक कतरन पर एक दो क्षणके लिये रहने दीजिये। यदि उठाने पर कतरन पर बगैर धब्बे के पारेकी तरह उठ जाये तो समझ लेना चाहिये कि शहद शुद्ध है।

शहदको एक शीशेके बर्तनमें बराबर हमूजन मेंथीलीटेड स्प्रिटमें मिलाकर अच्छी तरह हिलाइये अगर शहद नीचे बैठ जाय तो खालिश और यदि इसका रंग दूध जैसा हो जाय तो अशुद्ध है।

एक मखी को जल्दीसे शहदमें आधे या पौन इंची तक डुबोकर निकाला जाय तो यदि शहद शुद्ध है तो मखीके जिस्म से शहद बिल्कुल नहीं लगेगा और यदि मिलावट है तो माखीके सारे जिस्म में शहद लिपट जायेगा।

आंखमें लगाने से कम लगे तो शहद मिलावटी है और अधिक लगे तो शुद्ध है।

जमीन पर जरासा शहद डालने और दियासलाई जलाकर लगाने पर यदि शहद असली है तो फौरन जलने लगेगा और देर में जले तो नकली समझना चाहिये।

शुद्ध शहद में फूलों के अनुसार खुश्बू हुआ करती है।

कुत्ता असली शहद को नहीं खाता है।

खड़िया की पहिचान—यदि शहदमें पानी मिलायें तो शहद घुल जाता है और खड़िया नीचे बैठ जाती है। यदि हाइड्रो क्लोरिक मिलाने से उसमें उबाल आ जाय तो भी उसमें खड़िये की मिलावट समझनी चाहिये।

मैदा और गेहूं के शत की पहिचान—यदि आयोडीन का घोल मिलाने से रंग नीला हो जाय तो समझना चाहिये कि उसमें मैदा गेहूँ का सत मिला हुआ है।

आलू की खांड़—यदि २८० फा०हा० तक गरम करने पर शहद का रंग भूरा हो जाय तो उसमें आलू के खांड़ की मिलावट समझनी चाहिये।

चीनी, गुड़ शक्कर की पहिचान—शीशे की परखनलीमें आधा भाग अलकोहल और आधा भाग मधु लेकर अच्छी तरह मिलाइये यदि उसमें शकर आदि की मिलावट होगी तो चीनी अलकोहलमें न घुल सकेगी अतः वह उस घोल को मैला एवं गन्दा कर देगी और यदि उसमें चीवी नहीं है तो वह घोल साफ रहेगा।

चूरे के तेल की पहिचान—यह तेल अत्यन्त सफेद, सुगंधहीन एवं मजे का होता है। यह शहद की भांति जम जाता है। उत्तर प्रदेश के पहाड़ी प्रदेशों शिमला, नैपाल, भूटान आदि भागों में आम तौरसे इस तेल को कारतकी शहदमें जिसको बिसौना शहद कहते हैं, मिलाते हैं। ऐसे शहद को आग पर गरम करने से तेल ऊपर आ जाता हैं और पृथक किया जा सकता है।

शुद्ध शहद की सामान्य परीक्षा—यह भी होती है कि वह कई उपायों से जम जाया करता है, और इसके चार-पांच चम्मच खाने के बाद प्यास मालूम होती है। हथेली पर शहद को रखकर उसमें चूना मिलाकर रगड़ने से असहनीय गरमी उत्पन्न होती है। यदि इसमें किसी प्रकार का मिलावट है तो गरमी अपेक्षाकृत कम होती है। शीराको हथेली पर रखकर मलने से गरमी का अनुभव कम होता है।

मधु सेवन के सिद्धान्त

यों तो शहद इतना स्वादिष्ट, शुद्ध तथा उत्तम खाद्य है कि इसका हर समय व्यवहार किया जा सकता है किंतु फिर भी उसके व्यवहार में निम्नांकित सिद्धान्तों पर ध्यान दिया जाय तो अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

१–इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि शहद सदा शुद्ध हो।

२–शहद पका हो कच्चा न हो यानी मधुमक्खियों ने पूर्ण रूप से पकाकर छत्ते के सूराखोंमें जमा करके सूराखों को मोमी टोपियोंसे बन्द कर दिया हो।

शहद न तो धूपमें रखा गया हो और न आग अथवा बिजली के द्वारा गरम किया गया हो। फिल्टर किया हुआ अथवा प्रक्रिया किया हुआ भी न हो।

बहुत पुराना न हो क्योंकि साल भर के बाद शहद पुराना हो जाता है।

एक प्रकार की मखीके शहदमें दूसरी प्रकारके मखीका शहद नहीं मिलाना चाहिये। वह बहुत पतला एवं सड़ा हुआ न हो। उनके मूल वाद, रंग एवं महकमें किसी प्रकार का अन्तर न आया हो।

शुद्ध एवं उत्तम विधिसे निकाला गया हो और उसमें किसी प्रकार की गन्दगी न आई हो।

यदि उपरोक्त प्रकारका न हो तो बनावटी, कच्चे, खराब, मैलदार शहद या गंदे तरीके से निकाले शहदसे लाभके बदले हानि हो सकती है।

उपरोक्त प्रकारका शहद प्राप्त करने के लिये उत्तम तो यह है कि पके छत्ते को लेकर उसे चाकूसे काटकर कपड़ेमें बांधकर लटका दीजिये और उसके नीचे कोई साफ बर्तन जिसमें नमी न हो रख दीजिये जितना शहद उसमें गिर जाय वही उच्च कोटि का शहद है।

अधिक दुष्पाच्य खाद्य खानेके पश्चात् शहद का सेवन करने से हानि की सम्भावना रहती है और कब्ज हो जाता है।

शहदको अधिक ठंडे, अधिक गरम एवं उबलते पानीमें मिलाकर व्यवहार नहीं करना चाहिये।

शहद कभी भी आग पर गरम करके और पकाकर नहीं खाना

चाहिये क्योंकि इससे शहद के सभी तत्व नष्ट हो जाते हैं और वह शहद विषके समान हो जाता है।

अधिक गरम दूध अथवा चायमें शहद मिलाने से दूध फट जाता है क्योंकि शहदमें अल्प मात्रा में अम्ल होता है।

शहदको मछली, खांड़, मिश्री, शक्कर, गुड़, गरम औषधियों, गरम वस्तु, चिकनी चीजें तेल, चरबी, घी, और मांसके साथ, पके कटहल, बड़हल, अथवा कंवलगट्टे के साथ मिलाकर नहीं खाना चाहीये।

घी एवं जलको समान मात्रा में शहद के साथ नहीं खाना चाहिये।

शहदमें किसी प्रकारका परिवर्तन किये बिना ही खाना चाहिये।

शहदको धीरे-धीरे कम-कम खाना एवं रात दिनमें थोड़ा थोड़ा करके पांच-सात बार खाना चाहिये।

एक समयमें तीन तोले से अधिक शहद नहीं खाना चाहिये इससे अधिक खाने से सामान्यतः दस्त आने लगते हैं एवं पेटमें दर्द होनेका भय रहता है।

जब शहद खाना प्रारम्भ करें तो प्रथम इसे कम मात्रामें प्रारम्भ करना चाहिये। प्रथम दिन दो तोला शहद नवजवानको दो बारमें और तीन चार दिन पश्चात १-१ तोला करके तीन बारमें तीन तोला खाना चाहिये। इस प्रकार एक मासके अन्दर चार बारमें १-१ तोला खाना चाहिये और फिर प्रत्येक बार १-१ तोला से बढ़ाकर तीन तोला तक खानी चाहिये और इस प्रकार क्रमशः बढ़ाते हुये एक पाव तक शहद खाया जा सकता है, और अभ्यस्त हो जाने पर आधा सेर तक शहद बिना किसी हानिके खाया जा सकता है।

श्री हेडक, मैंनेसोटा विश्वविद्यालय अमरीकाके कृषि विभागके प्रोफेसर

चार मास तक निरन्तर केवल आध सेर शहद दूध और शंतराका रस प्रतिदिन खाकर अत्यन्त स्वस्थ रहे।

अत्यन्त गहरे समुद्रों में गोता लगाने के विशेषज्ञ– कप्तान जोह० डी० केरग, कई सप्ताह तक प्रतिदिन नाश्तेमें एक गिलास शंतरे का रस, ३ पाव शहद लेते थे।

शहदको किसी वस्तुमें मिलाकर खानेसे अधिक लाभ होता है क्योंकि केवल शहद खानेसे मनुष्य दुबला हो सकता है एवं कभी–कभी कुछ लोगोंके पेटमें विशेषकर मोटे व्यक्तियोंके पेटमें दर्द होने लगता है क्योंकि केवल शहद जब पेटमें पहुंचता है तब पेटके भीतरकी शक्तियोंको सोखना प्रारम्भ कर देता है अतः शहद खानेके बाद प्रायः लोगोंको प्यास भी लगती है और इस स्थितिमें पानी पी लेनेसे कष्ट दूर हो जाता है। मोटे आदमी दुबला होनेके लिये खाली पेट शहद ले सकते हैं पर नन्हें बच्चों को किसी भी दशामें भी केवल शहदका सेवन नहीं कराना चाहिये।

शहद सेवनकी उत्तम विधि तो यह है कि ताजा शुद्ध धारोष्ण दूध गरम दूध, फलोंके रस, मक्खन, मलाई, छाछ, क्रीम इत्यादिके साथ मिलाकर इस्तेमाल करें।

खाली पेट शहदके सेवनसे गर्भवतीके पेटमें मरोड़ अवश्य होती है अतः गर्भवती स्त्रियोंको खाली पेट शहद को किसी वस्तुमें मिलाकर खाया करें जिससे कि मरोड़ न हो।

जिन लोगोंको शहद सेवनसे कष्ट हो उन्हे शहदका सेवन बिल्कुल बंद कर देना चाहिये या ऊपर बताये विधिसे सेवन करें।

जिस द्रव और पतले पेय पानी, दूध. चाय या शर्बत इत्यादिमें शहद घोला हो उसे एक–एक घूंट रुक–रुक कर पीना चाहिये क्योंकि एक झोंकमें पीनेसे आमाशयमें पीड़ा होती है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कई प्रकारके शहद थोड़े ही दिनों

बाद अथवा कई महीने बाद कई प्रकारसे जम जाते हैं। कभी ऊपरका भाग कुछ भाग द्रव रहता है और शेष भाग नीचे जम जाता है। कभी छोटे अथवा बड़े रवे दाने बन जाते हैं और कुछ भाग पतला पानीकी भांति रहता है। कभी कुल शहद बहुत गाढ़ा हो जाता है। बहुत कम शहद ऐसे होते हैं जो बिल्कुल नहीं जमते। जो शहद नहीं जमता उसमें द्राक्ष शर्करा की मात्रा कम एवं फल शर्करा की मात्रा अधिक होती है। इस प्रकारका शहद मधुमेहके रोगियों के लिये अत्यंत लाभकर है।

सामान्यतः शहदका जमना उसके शुद्ध होनेकी पहिचान है किन्तु सामान्य लोगोंमें यह भ्रम पूर्ण भावना पाई जाती है कि इस प्रकारका शहद हानिकारक होता है और उसमें चीनीकी मिलावट है।

पर व्यापारी लोग उसका जमना गुण समाप्त करनेके लिये बोतलों में भरनेके पूर्व आगपर उबाल एवं पका देते हैं जिससे उसका जमने का गुण समाप्त हो जाता है और साथ ही अनेक उपयोगी तत्व भी नष्ट हो जाते हैं।

यदि शहद जाड़ेमें न जमता हो तो समझ लीजिये कि वह पकाया हुआ है।

जो शहद मखन अथवा घी की तरह जम जाय अथवा गाढ़ा हो जाय उसे उसी रूपमें खानेसे किसी प्रकारकी हानि नहीं होती किन्तु वह शहद जो थोड़ा जम जाय और शेष भाग पतला रहे अथवा जिसका कुछ भाग गाढ़ा हो जाय और शेष भाग पतला रहे अथवा जिसमें शीरा की भांति बड़े-बड़े रवे बन जांय उसके सेवनका सही उपाय यह है कि शहदके बर्तनको गरम पानीमें रख देना चाहिये और जब उसका कुछ भाग पिघल जाय और द्रव हो जाय तो सेवन करना चाहिए अन्यथा उसी प्रकार इस्तेमाल करनेसे हानिकी आशंका है क्योंकि शहद जब किसी प्रकार जम जाता है और उसका कुछ भाग पतला रहता है तो वह उस समय शहद नहीं रहता।

शहद गरम पानीमें आसानीसे घुल जाता है और ठंडी वस्तु या पानीमें कठिनाईसे घुलता है। अतएव यदि शहदको ठंडे जल अथवा किसी ठंडी वस्तुमें मिलाना हो तो पहिले उसे थोड़ेसे अधिक गरम पानी में मिलाकर पतला कर लिया जाय और फिर जिस चीजमें मिलाना हो मिला लियां जाय।

शहद सेवन करनेकी विधि

प्राचीन कालमें न तो ये कृतिम मिठाइयां ही थीं और न सफेद चीनी आदि ही कि जिससे लोग मुंह मीठा करते हैं बल्कि केवल शहद ही ऐसी मीठी खाद्य थी जिसे दवा, भोजन एवं स्वादके लिए इस्तेमाल किया जाता था। आज तो कृत्रिमताके चक्करमें पड़कर लोग अमृत शहदका त्याग एवं सफेद चीनी में भरे जहरके प्याले को बड़े शौकसे पीकर रोगके शिकार होते हैं और शहदका सेवन अब तो भोजन नहीं केवल दवाके रूपमें ही थोड़ी मात्रामें किया जाता हैं।

शहदको लोग यह कह कर टाल देते हैं कि यह कीमती है पर मिठाई जो उससे भी कीमती है और लाभके बदले हानिप्रद एवं कम मीठी होती है बड़ी खुशीसे खाते हैं।

अत्यन्त प्राचीन रूसी, यूनानी आदि लेखकोंने शहदकी प्रशंसामें वृहद ग्रंथ लिखे हैं और उनका वर्णन इतना आकर्षक है कि उसे पढ़ते ही शहद खाये बिना नहीं रह सकते।

वास्तवमें शहद मृत्यु लोकके लिये अमृत है। मधु अति सुपाच्य होनेके कारण शरीरका अंश अंश बन जाता है। शहदमें द्राथ शर्करा– ग्लूकोज होता है और वर्तमान डा० भी किसी भी कमजोर रोगी को आंख मूंद कर कृतिम ग्लूकोज देते हैं किन्तु इस ग्लूकोजमें वह स्थायी शक्ति नहीं है जो कि ग्लूकोज युक्त प्राकृतिक शहदमें। आप यदि इसकी

परीक्षा ही करना चाहें तो किसी स्वस्थ युवकको ग्लूकोज एवं पानी पिलाइये और इसके मुकाबिलेमें एक दुर्बल रोगी को केवल शहद एवं पानी उतनी अवधि तक पिलाइये। रोगी पूर्ण रूपमें स्वस्थ न रहनेपर भी बोलता–हंसता रहेगा किन्तु जिस युवकको ग्लूकोज एवं पानीपर रखा गया है वह थोड़े ही दिनोंमें कमजोर रोगीसे भी बदतर हो जायगा।

आजकल शुद्ध पक्का शहद मिलना कठिन है पर यदि किसीको मिल भी जाय तो वह शहद खानेकी विधिसे अनभिज्ञ है। यों तो सामान्यतः शहद खाना लाभ करता ही है पर समयानुसार विभिन्न प्रकारसे उपयोग करनेपर उससे होने वाला लाभ बदलता रहता है, जैसे वैद्योंके मतानुसार गरम वस्तुके साथ शहद इस्तेमाल करनेपर उसका प्रभाव गरम एवं ठंडीके साथ ठंडा होता है। यही कारण है कि शहदको आयुर्वेदमें योगवाही कहा जाता है। वैद्य शहदको ठंडी मानते हैं, चाहे जो हो शहदके प्रत्येक बूंदमें उत्साह, स्फूर्ति, ताजगी एवं शक्ति भरा हुआ होता है अतः इसे आप चाहे अकेला व्यवहार करें, दूध, दही, फलोंके रस एवं रोटी आदिके साथ इस्तेमाल करें इसका स्वाद बढ़ जाता है।

अशिक्षित की तो बात ही क्या शिक्षित समुदायमें भी यह गलत धारणा फैली हुई है कि शहद गरम है किन्तु लोग दर्जनों अंडे, गरममशाला एवं डाल्डा आदि जो गरमके साथ अति हानिकारक भी है नित्य खा जाते हैं। लोग कहते हैं कि यह खुश्की पैदा करता है एवं इससे नकसीर फूटती है पर यह सब अज्ञानता एवं भ्रम है। वास्तवमें शहदमें हाईग्राइकोपिक (Hygricopic) हैं। नमक तथा चीनी की भांति उसमें हवाकी नमीको शोषण करनेकी शक्ति है अतः जब शहद इस्तेमाल किया जाता है तो वह पेटमें जानेके पश्चात उसकी नमीको सोखता है अत शुद्ध शहद खानेके बाद प्यास लगना उसकी शुद्धताकी पहिचान है। शहदका वास्तवमें दोहरा प्रभाव हाता है कि मोटे को दुबला एवं दुबले को मोटा बनाता है।

कभी—कभी शहदके प्रयोगसे शरीरपर पित्ती, फोड़े, फुंसियां एवं चित्तियां पड़ जाती हैं। इसका मुख्य कारण उसका पराग एवं केसर है जो उस शहदमें रहता है। इससे कभी नहीं डरना चाहिए क्योंकि कुछ समय तक शहद व्यवहार करनेपर जब आमाशय उस परागका अभ्यस्त हो जाता है तो यह अपने आप दूर हो जाता है।

बिना सत्यता की खोज किये शहदको भी दोषी ठहराया जाता है पर यह दोष अशुद्ध शहद अथवा किसी व्यक्तिके प्रयोगके कारण ही हो सकता है वरना शहद सदा एवं सर्वत्र उपयोगी है।

आप नियम पूर्वक शुद्ध शहद इस्तेमाल करके देखिये यदि शहदसे किसी प्रकारकी हानि हो तो हमें श्राप अथवा दोष दीजिए और यदि लाभ हो तो उस प्रकृति मां एवं ईश्वर का गुण गान गाइये कि जिसने हमारे लिए अमृत तुल्य उपहार प्रदान किया। वास्तवमें यदि आप ईश्वरीय मिठासका आनंद लेना चाहते हैं तो इस सफेद जहर, जो शहद से कई गुना कीमती होता है, का त्याग कर शहद का व्यवहार कीजिये और अपने मित्रों एवं सम्बन्धियोंको चीनीके चंगुलसे निकालने एवं अमृत पान कराने का प्रयत्न कीजिये फिर तो आप ही नहीं आपके इर्द-गिर्द का वातावरण ही बदलकर अमृत मय होगा। यह सफेद चीनी सफेद जहर ही नहीं बल्कि आस्तीनका सांप है और यह हमारी सन्तानको तबाह व बरबाद कर देगी। यों तो गुड़की मिठास चीनीसे तो अच्छी ही है पर है तो बेजान की मिठास क्योंकि उसका भी कोई न कोई तत्व नष्ट हो ही जाता है। इसके खानेपर शरीरमें गरमी तो पैदा होती है पर उसके पचानेमें हमारे अनेक आवश्यक लवण नष्ट हो जाते हैं।

कृत्रिम शक्करके सेवनसे एक नहीं अनेकों रोग रक्तचाप, पक्षाघात, गठिया, पीलिया, कंपकपी, मधुमेह, कैंसर, रक्तदोष, मोटापा, पायरिया, भद्दापन आदि होते हैं अतः इसका सेवन एकदम बन्द कर हर जगह उसके बदले शहद का व्यवहार करना चाहिये। जिसके व्यवहारकी

सामान्य विधि इस प्रकार है।

उनपर ईश्वरकी महान कृपा है और वे अति भाग्यवान हैं कि जिनका प्रथम आहार नित्य शहद होता है।

दो–तीन माशां तुलसीका रस दो तोला शहदमें मिलाकर प्रातःकाल सेवन करना प्रत्येक रोगकी औषधि है।

अंगूर, आम, शंतरा इत्यादिका एक पाव रस एवं २–३ तोला शहद मिलाकर पीना चाहिये और यदि सुबिधा हो तो ऋतुके अनुसार अर्क केवड़ा, गुलाब एवं केशर मिलानेसे स्वाद एवं लाभ बढ़ जाता है।

१ पाव दूधमें १ पाव मीठे शंतरा, अनार आदि का रस एवं २–३ तोला शहद मिलाकर पीनेसे बड़ा सुपाच्य हो जाता है।

ग्रीष्म ऋतु में घड़ेमें रक्खे हुये एक गिलास बासी पानीमें एवं जाड़े तथा वर्षा ऋतुमें एक गिलास गरम पानीमें २–३ तोला शहद मिलाकर पीने से रेचक गुण करता है।

गाय, बकरीके धारोष्ण दूधमें शहद मिलाकर पीनेसे कब्ज दूर होता है एवं शक्ति प्राप्त होती है।

ग्रीष्म ऋतुमें जौके पानीमें शहद एवं नींबू अथवा शंतरेका रस मिलाकर पीनेसे प्यास तो दूर होती ही है और साथ ही स्फूर्ति एवं ताजगी आती है।

जब जौ पकनेके निकट हो तो उनको कूटकर एवं छिलका निकाल कर जौके पानीके लिये इस्तेमाल करना चाहिये।

अंकुरित चना, जौ, गेहूं, मूंग एवं मोठ आदिमें शहद मिलाकर खाना पूर्ण भोजन ही नहीं होता बल्कि अति लाभकर होता है। स्कूल जानेवाले बच्चोंको अन्य नाश्ता बन्द कर इसे ही देना चाहिये।

चोकर समेत आटेकी रोटी, केक, डबल रोटीको शहदके साथ खाना बड़ा ही सुपाच्य एवं सुमेल भोजन है।

घी, दूध, दही शहद आदि आवश्यक खाद्य मिलकर यदि पंचामृत बनाकर पीया जाय तो मनुष्य स्वस्थ दीर्घजीवी होता है।

जब अधिक शारीरिक मानसिक श्रम करना हो अधिक सर्दी पड़ती हो, जाड़ा, वर्षा ठंडी हवा तथा लू में बाहर निकलनेके पूर्व एवं बाद, उपवासके दौरानमें, गर्भकाल तथा दूध पिलानेके कालमें एवं खेल-कूद दौड़, धूप, कुश्ती लड़ने आदिमें शहदका प्रयोग अवश्य ही करना चाहिये।

शहद मिश्रित विभिन्न प्रकारका आहार

प्रकृतिने मानवको स्वस्थ रखने एवं रोग मुक्त होनेके लिये विभिन्न प्रकारका खाद्य प्रदान की है और उन खाद्योंको केवल अकेला खाना सर्वोत्तम है पर उनका अन्य खाद्योंके साथ सही मिश्रण जान लेने पर इस्तेमाल करने से भी पर्याप्त लाभ होता है और उसमें चार चांद लग जाता है। इस अध्यायमें शहदको अन्य खाद्योंके साथ खानेकी विधि बतानेका प्रयास किया जायेगा।

शक्तिवर्द्धक चाय—आज चाय पीनेका आम रिवाज हो गया है और उससे तरह तरह की हानियां होती हैं अतः उससे बचने एवं अधिक लाभ प्राप्त करनेके लिये चायकी भांति गरम पानीमें दो तोला शहद मिलाकर प्रत्येक रोगके मरीजको पिलानेसे अभूतपूर्व लाभ होता है।

प्रफुल्लता दायिनी— पेयके लिये नीम गरम दूधमें २-३ तोला शहद मिलाकर पीयें तो कहना ही क्या ? और इससे हर प्रकारकी शारीरिक, मानसिक थकान एवं कमजोरी दूर होती है। सोते समय पीने से खूब नींद आती है।

शहद की ठंडाई—बादाम, ठंडाईमें पड़नेवाला खरबूजा, खीरा,

लौकी आदिका बीज, सौंफ एवं गुलाबके फूल आदि को पीसकर उसमें घड़ेका ठंडा पानी और आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर पीनेसे दिल व दिमांगको स्फूर्ति, ताजगी एवं प्रसन्नता प्राप्त होनेके साथ ही यह मधुर रोचक भी है।

शहद और मक्खन—मिलाकर खाना स्वादिष्ट तो होता ही है और साथ ही बड़ा ही पौष्टिक है और जाड़ेमें खानेपर बड़ा ही मजा आता है। इसके मिश्रण के लिये मक्खन का आधा भाग शहद मिलाकर रिफ्रीजिरेटरमें ठंडा करनेके बाद सेवन करना चाहिये। इसे चोकर समेत आटेके पाव रोटी, टोस्ट अथवा रोटी पर लगाकर भी खाया जा सकता है। इस मिश्रण में बादाम, पिश्ता इत्यादि भी मिला सकते हैं और आवश्यकतानुसार शहद घटाया-बढ़ाया भी जा सकता है।

शहद-क्रीमकी लस्सी—एक प्याले शहदको उबलते पानीमें अच्छी तरह गरम करें एवं उसमें बहुत धीरे-धीरे आधी प्याली तक क्रीम मिलाकर बराबर चलाते रहें तो यह बहुत बढ़िया बन जाता है। खाने के लिये स्वादिष्ट तृप्तिकारक स्वास्थ्यप्रद मिठाई है।

पंचामृत—की महिमा हजार मुख से गाई गई है और इसके सेवन से सामान्य स्वास्थ्य तो प्राप्त होता ही है साथ ही तपेदिक-क्षयके रोगियोंके लिये यह बड़ा उपयोगी है और गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं को तो अवश्य ही पीना चाहिये। इसके बनाने के लिये एक सेर दूध, पाव भर दही, चार तोला मक्खन अथवा घी, एक प्याला बरसाती पानी या गंगाजल या कुयेंका पानी एवं आवश्यकतानुसार २ छटांक शहद एवं किशमिश अच्छी तरह मिलाकर और इच्छा हो तो उसमें तुलसी, अर्क केवड़ा आदि मिलाकर पीजिये।

आंवलेका शर्बत—एक छटांक कच्चे आंवला अथवा ढाई तोला सूखे आँवले को भिगोने के बाद पीसकर उसमें आधा सेर पानी एवं

आधी छटांक शहद मिलाकर सुबह नाश्तेमें लीजिये इससे आपकी भूख जागृत होगी एवं आतोंके रोग दूर होकर मजबूत होंगे। त्वचा एवं नेत्र सशक्त होंगे तथा विटामिन सी०, लोहा एवं कैलशियम आदि पर्याप्त मात्रामें मिलेगा।

शहद एवं शंतरेका पेय—१०–१२ घंटे पानीमें भिगोनेके २ घिसा हुआ बादाम, दो–ढाई तोला शहद, आधा प्याला शंतरेका रस एवं आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर नित्य पीनेसे मस्तिष्क शक्तिशाली होता है।

शक्तिशाली हलुआ—जौ का आटा, गायके घी एवं शहदका हलवा बनाकर खाइये और इच्छानुसार बादाम, पिश्ता, एवं किशमिश आदि मिला सकते हैं। व्यायाम करने वालों, कुश्ती लड़ने वालों एवं दौड़ लगाने वालोंके लिये बड़ा ही शक्तिवर्द्धक एवं उपयोगी है।

दुर्बलकी खूराक:—कमजोर बच्चों एवं रोगियों के लिये अंगूर का ताजा रस, शहद एवं दूध मिलाकर व्यवहार करना सुपाच्य एवं शक्ति प्रदाता है। इसके सेवनसे हृदय एवं मस्तिष्क को शक्ति मिलती है। रक्त बनता है, सीनेके समस्त रोग दूर होते हैं एवं तपेदिकके रोगियोंके लिये तो रामबाण है।

यदि रोगीकी पाचन शक्ति बहुत कमजीर हो तो थोड़ा पानी मिलाना चाहिये। अंगूरके अभावमें किशमिश या मुनक्का रातको भिगो दीजिये सुवह मसलकर छान लीजिये और उसको गरम करके गाढ़ा कर लीजिये।

विद्यार्थियोंके लिये रसायन:—रातको पांच-सात दाना मग्ज बादाम रातको भिगोकर सुबह उनका छिलका उतारकर अच्छा हो कि घिस लीजिये वरना पीसकर शहद एवं मखन मिलाकर इस्तेमाल करना अत्यन्त पौष्टिक होता है। यदि इसमें दो ताजा अंजीर या सूखा अंजीर

पीसकर मिला लिया जाय तो कहना ही क्या ? यदि इसके खानेके बाद पाव भर गरम पानीमें शहद मिलाकर पी लिया जाय तो यह और भी लाभदायक हैं।

बौद्धिक कार्य करने वालों एवं विद्यार्थियोंके लिये एवं खुश्कीके कारण जिन्हे कब्ज रहता हो रामबाण हैं। इसके सेवनसे स्मरण शक्ति बढ़ती है, थकान एवं दुर्बलता दूर होती है, आंखोंकी ज्योति बढ़ती है एवं कब्ज दूर होता है।

स्वास्थ्य प्रद—दो तीन छिले हुये लहसुनके जवोंको रातको मठा या दहीमें भिगो दें। सवेरे इन्हे धोकर २–३ छोटी इलायची एवं लौंग मिलाकर कुचलकर पाव भर दूधमें उबालें और दूध गाढ़ा हो जाने पर उतार लें और शहद मिलाकर खायें।

इससे अजीर्णता, हृदयकी दुर्बलता, पक्षाघात, कंपकंपी, पुट्ठे तथा आंतोंकी कमजोरी, फेफड़ोंके घाव तथा कोढ़में लाभ करता है।

क्षयमें तो यह अत्यन्त लाभकर है और नेत्रज्योति, मांस, रक्त और चरवी बढ़ाती है।

शक्ति वर्द्धक–५ बूंद लहसुनका रस, २ तोला शहद एवं २ बादाम घिसकर खानेसे बड़ा ही शक्ति एवं स्वास्थ्यवर्द्धक ।

महुआ और शहद—चार–पाँच ताजा महुआ अथवा सूखा महुआ शामको मट्ठेमें भिगोकर सवेरे धोकर पाव भर दूधमें उबालकर शहद एवं दो-तीन माशा दालचीनी छिड़ककर पीना चाहिये।

यह दमा, सीना, क्षय के रोगियों एवं काम शक्ति के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

रबड़ी–२ तोला काला उड़द या सोयाबीन की दाल रातको दूध और शहदमें भिगोकर प्रातःकाल पीसलें फिर उसे दूधमें उबालकर शहदसे मीठा करके खाय।

इसके सेवनसे हृदय, मस्तिष्क एवं काम शक्ति उन्नत होती है एवं रक्त, मांस, चर्बी बढ़ता है। यह देरीसे हजम होता है अतः अपच, गठिया, रक्त चाप, यकृत दोष एवं कब्ज आदिके रोगी को नहीं लेना चाहिये बल्कि स्वस्थ व्यक्ति को और वह भी कभी-कभी लेना चाहिये।

तिल और शहद–काले तिलको सेंक कर मखन एवं शहद मिलाकर खाना बड़ा ही स्वादिष्ट होता है और यदि इसमें बादाम भी पीसकर मिला दिया जाय तो और भी स्वादिष्ट एवं पुष्टिकर हो जाता है।

इससे शरीर मोटा तो होता ही है और जिन्हें पेशाब अधिक आती है एवं रातमें बार बार पेशाब जाना पड़ता है तथा सोनेमें पेशाब हो जाता है उनके लिए यह रामबाण है।

स्वादिष्ट खीर–बारीक तरासा हुआ अथवा कद्दूकस पर कसा हुआ २ तोला नारियल, बारीक काटे हुये १-२ छुहारा, १०-१२ मखाना, १ तोला चिरौंजी। इन सबको आध सेर दूधमें पकाकर शहदसे सेवन कीजिये। अत्यन्त शक्तिवर्द्धक एवं लाभकर है।

कब्जनाशक नाश्ता—रातको मुनक्का पानीमें भिगोकर सुबह उसे दूधमें उबालिये और फिर उसमें शहद मिलाकर सेवन करना कब्ज-नाशकके साथ ही शरीर मोटा बनाता है तथा मस्तिष्क तर रखता है, यह कमजोर रोगियों के लिएभी उत्तम नाश्ता है।

बाजरेकी रबड़ी—मठा को हाँड़ीमें भरकर और कपड़ेसे ढक कर धूपमें रख दें एवं शामको इस मठे को कलईदार बर्तनमें डालकर आग पर चढ़ाकर थोड़ासा बाजरे का आंटा अथवा दलिया इसमें मिला-कर लकड़ीके चमचेसे चलाते रहें कि उसमें गांठें न पड़ें। पक जाने पर ठंडा कर लीजिये और उसमें शहद मिलाकर सेवन करना अत्यधिक रक्तवर्धक है।

मस्तिष्क का टानिक—ब्राह्मी ३ माशा, बादाम ५ दाने, लौकी एवं तरबूजका ३-३ माशा मग्ज पीसकर आग पर रख दें, जब गाढ़ा हो जाय तब मखन या घी से छौंककर शहद में मीठा करके खाइये। यह बहुत ही उच्चकोटि का रसायन है।

मीठी स्वास्थ्य वर्द्धक रोटी—आध पाव पूर्ण कच्चा चना के आटेमें १०-१२ पिसा हुआ मुनक्का मिलाकर रोटी पकाइये और उसे शहद एवं मखनसे मिलाकर खाना बड़ा ही स्वास्थ्यप्रद होता है।

शहद और जौ की रोटी—जौ के आटे को दूधमें गूंथकर रोटी पकाइये एवं शहद मिलाकर खाइये। यह स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त उपयोगी एवं व्यायाम करने वालों, गर्भवती स्त्रियों एवं विद्यार्थियोंके लिये उपयोगी है। गर्भके दौरानमें खाने से बच्चा भी सुन्दर स्वस्थ एवं प्रतिभाशाली भी होता है।

ठंडा सत्तू—हरा जौ जब पकने वाला हो उन्हें साये में सुखाकर सत्तू बना लें एवं शहदसे मीठा करके खाइये। ग्रीष्म ऋतु के लिये सर्वोत्तम है।

स्वास्थ्य प्रद पेय—हरी जई अथवा जौ को सायेमें सुखाकर पानी में उबाल लीजिये और शहद अथवा शहद दूध मिलाकर पीजिये। यह बहुत ही हल्का एवं स्वास्थ्यप्रद पेय है।

गाजर, आधा प्याली मखन, आधा प्याली शहद, गाजरोंको छील एवं छोटे छोटे टुकड़े काटकर कलईदार बर्तनमें रखें एवं उसमें सभी चीजें मिलाकर धीमी धीमी आंच पर पकाना चाहिये कि गाजरें नरम हो जायं और फिर उसे इस्तेमाल करें।

या गाजरों को पकाने के बाद उसमें सभी चीजें मिलाकर खाना चाहिये।

शहद खाने की विधि:—अनेक हैं पर उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:—

चोकर समेत आटे का टोस्ट या मोटी रोटी पर शहद एवं मक्खन लगाकर खाना।

गाजर का हलुआ शहद मिलाकर खाना।

ज्वार अथवा मक्का को पानी या दूधमें उबालकर शहद मिलाकर खाने से बड़ा सुपाच्य हो जाता है और शरीर मोटा हो जाता है।

साठीके चावल को बिना कन उतारे पानी या दूधमें भिगोनेके बाद शहद मिलाकर खाना वीर्यवर्द्धक है।

अनारके रसमें दूध एवं शहद मिलाकर खाने से क्षयके रोगियों को बड़ा लाभ होता है।

अनन्नासके रसमें दूध और शहद मिलाकर पीने से हृदय एवं मस्तिष्क को शक्ति मिलती है एवं हृदयकी घबड़ाहट दूर होती है प्यास कम लगती है।

मिल सके तो कच्चे जौ वरना पके जौ को पानीमें भिगोकर छिलका उतार दें और फिर दूधमें पकाकर उसमें शहद मिलाकर खानेसे शरीर शक्तिशाली बनता है एवं मोटा होता है। दमा, क्षय एवं श्वांस नली के रोगियों को लाभ होता है।

जौ और गाजरके सत्तू को पानी या दूधमें भिगोकर शहद मिलाकर खाना ग्रीष्म ऋतु का उत्तम एवं उपयोगी खाद्य है।

शंतरा, माल्टा अथवा मौसमीके रसमें दूध शहद मिलाकर पीनेसे तत्काल शक्ति मिलती है।

मखाना को दूध अथवा पानीमें उबालकर शहद मिलाकर खाना रक्त रोग को दूर करता है एवं कै तथा मिचलीमें उपयोगी है।

जीर्ण अजीर्ण एवं कब्जके लिये शहद २ तोला, बादामका तेल १ तोला, पाव भर दूधमें मिलाकर पीना चाहिए। इससे उपरोक्त रोग दूर होने के साथ शक्ति भी मिलती है।

गाजरों को बारीक काटकर दहीमें उबालकर शहदसे मीठा करके खानेसे कब्ज दूर होता है। रक्त दोष, पथरी, हृदय की थकान को दूर करने एवं बालों को लम्बा करने, गज रोग को रोकने एवं नेत्र ज्योति बढ़ानेमें अति उपयोगी है।

रातको ५-७ सूखी झरबेर एवं आंवले पानीमें भिगोकर एवं प्रातः उसे उबाल कर छान लें एवं शहद तथा मखन मिलाकर खानेसे रक्त शुद्ध होता है, भूख जाग्रत होती है, नेत्रज्योति बढ़ती है, आंतों की सूजन दूर होती है एवं कामशक्ति बढ़ती है।

प्रातःकाल दही मखन एवं शहद खानेसे खोई हुई जवानी वापस आती है, चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं, चेहरेकी कांति बढ़ती है, पेशियों की शक्ति बढ़ती है एवं स्मरण शक्ति उन्नत होती है।

गायका दधिजल, जीरा, कालीमिर्च, एवं शहद मिलाकर खाने से स्मरण शक्ति उन्नत होती है, मस्तिष्क को बल मिलता है एवं गरम मिजाज वालों एवं पागलोंके लिये अमृत है।

शहदमें बनाया हुआ गुलकन्द मेदाको अति लाभ पहुँचाता है। बूढ़े व्यक्ति को प्रतिदिन दो तोला अवश्य खाना चाहिये। इसके खाने से हृदय एवं मस्तिष्क शक्तिशाली होता है।

शहदका पेय—प्रत्येक प्रकारका पेय आहारको पचाने वाले अगों को शक्ति प्रदान कर पाचन शक्ति तीव्र करते हैं। प्रत्येक पेयमें जलका ही अधिक भाग होता है। जल आमाशयमें पहुंच कर सूख नहीं जाता बल्कि खाली पेट पीनेपर आमाशयमें जानेके आध घंटेके भीतर वह आंतोंमें चला जाता है। गरम पानी आंतोंमें संचालन शक्ति उत्पन्न करता है एवं आमाशयके नीचे के सिरेको फैला देता है।

आजकल जलके स्थानमें सोडा वाटर, कोको कोला, चाय, काफी एवं शर्वत आदि पीनेका रिवाज वढ़ता जा रहा हैं पर यह अत्यन्त हानिकारक हैं क्योंकि उनमें शक्कर मिलाया जाता है। अच्छा हो यदि ऋतुके ताजे फलोंका रस अथवा सब्जीका रस निकालकर अथवा शुद्ध दूध अथवा उसकी लस्सी या दही, दधिजल या मठामें शहद मिलाकर व्यवहार करें तो उस ऋतुकी बेचैनी आपको कभी नहीं सतायेगी एवं लू भी नहीं लगेगी। यह पेय अत्यन्त शक्ति एवं स्फूर्तिदायक है।

इस पेयसे समस्त प्रकारकी बेचैनी, हृदयकी घबड़ाहट एवं गरमी दूर होती है एवं चेहरेका रंग निखर आता हैं, मन सदा प्रसन्न रहता है, आनंद एवं स्वाद मिलता है।

आजकल प्रचलित हानिप्रद पेय चाय, काफी, कोको कोला अनेक प्रकारके शर्वतके स्थान पर उपरोक्त प्रकारके पेयमें से जो आपको रुचिकर हो इस्तेमाल करें।

शहद एवं ऋतुके ताजे फलोंके रसका पेय

प्रत्येक व्यक्तिकी अपनी अलग–अलग रुचि होती है। किसी को यदि अंगूर पसंद है तो किसीको शंतरा अथवा आम। अतः यहां विभिन्न प्रकारके पेय बनानेकी विधि दी जा रही है जिसे जो पसंद आये वह इस्तेमाल करे।

सामान्य विधि तो यह है कि ऋतुके ताजे फलोंके रस को आवश्यकतानुसार शहदमें मिलाकर आधा गिलास पानीमें डालिये और उसमें आधा नीबू मिलाकर पीजिये। यह स्वादिष्ट तो होगा ही साथ ही शक्ति एवं शांति वर्धक है।

फालसेका शर्बतः—अच्छी तरह पका हुआ आधा सेर फालसा पानीमें भिगो दीजिये और उसे अच्छी तरह मसलकर छान लीजिये

फिर ठंडा जल एवं शहद मिलाकर पीजिये। इससे आमाशय एवं सीने की कमजोरी दूर होती है, धड़कन कम होती है एवं स्त्रियोंके लिये अधिक लाभप्रद है।

बेलका शर्बत:—५–७ तोला पके बेलका गूदा लेकर आधा सेर पानीमें रातको भिगो दीजिये प्रातःकाल उसे मसल एवं छानकर आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर पीनेसे कब्ज तो दूर होती ही है साथ ही ग्रीष्म ऋतुमें प्यास भी कम लगती है।

सेवका शरबत:—१ गैलन (४ लीटर) सेवका रस, दो प्याला शहद, एवं आधा–आधा चायका चम्मच जायफल एवं दालचीनीका चूर्ण मिलाकर ठंडा–ठंडा पीजिये। यह अत्यन्त स्फूर्तिदायक होता है, गुर्दोंको साफ करता है, मस्तिष्ककी बीमारियों, पेचिश एवं टाइफाइड ज्वरमें अत्यन्त लाभकर है।

अंगूरके रसका शर्बत:—एक लीटर अंगूरका रस, दो तीन नींबू का रस, एक प्याला शहद, चार प्याला गरम पानीको अच्छी तरह मिलाकर आधा घंटेके बाद अच्छी तरह ठंडा कर लीजिये। इसके सेवन से अजीर्ण दूर होता है, हृदय मस्तिष्क एवं आंतोंको शक्ति मिलेगी, रक्त बढ़ेगा। यह शर्बत सीनेके रोगमें अत्यन्त लाभकर है, सुपाच्य है। इसे दूधमें मिलाकर भी पिया जा सकता है पर खट्टे नीबूके बदले मुसम्मीका रस अथवा मीठे शंतरेका रस मिलाना चाहिये यह कब्ज नाशक है।

बिही दानेका शर्बत:—बिही दानेको कूट अथवा २–३ घन्टे पानीमें भिगोकर उसे मसलकर छान लीजिये। इस पानीमें शहद मिलाकर गरमीके दिनोंमें पीजिये। इससे आमाशयिक शक्ति बढ़ती है। मसाने एवं यकृतकी गरमी दूर होती है, मस्तिष्कको आराम मिलता है। जिन स्त्रियोंका गर्भनाश हो जाता हैं उनके लिये यह रामबाण है।

शहतूतका शर्बत:—अच्छी तरह पके हुये शहतूतको कुचल एवं पानीमें घोलकर छान लीजिये और उसमें शहद मिलाकर पीजिये। इससे शुद्ध रक्त बनता है, पाचन शक्ति बढ़ती है, प्यास कम होती है, गरमी कम मालूम होती है, गलेकी बीमारियोंमें लाभ होता है।

नींबूका शर्बत—दो बड़े चम्मच नींबूका रस और उतना ही शहद मिलाकर आवश्यकतानुसार ठंडा पानी मिलाकर पीजिये।

अंगूर, शंतरा, अनार, अनन्नास एवं चेरी आदिमें से जो मिल सके उनका रस भी मिलानेसे स्वाद एवं लाभ बढ़ जाता है।

एक प्याले नींबू तथा शहदके पेयमें ६ बड़े चमचे शंतरेका रस एवं १ बड़ा चमचा स्ट्रावेरीका रस मिलाकर पीजिये।

चार--पांच पौंड शहद, दो सेर गरम पानी, दो दर्जन नींबूका रस। शहदको गरम पानीमें मिलाकर नीवूका रस मिलाइये फिर तीन—चार गैलन (४ लीटर) पानी मिलाकर बरफसे ठंडा करके पीना चाहिये।

मीठे नीबूका शर्बत—तीन--चार मीठे नींवू या मुसम्मीके रस में आधा नींवूका रस मिलाकर एवं उसमें शहद डालकर पीजिये।

शंतराका शर्बत—दो--चार शंतरेका रस निकालकर एवं आधा नींबूका रस मिलाकर शहद मिलाइये और ठंडा जल मिलाकर पीजिये। इससे मस्तिष्क, मेदा एवं हृदयको शक्ति मिलती है।

बड़े चकोतरा [ग्रेपफ्रूट]—चकोतरेके रसमें शहद मिलाकर अथवा इच्छा हो तो चेरी अनन्नासका रस मिलाकर रखनेके बाद ठंडा जल मिलाकर पीजिये। यह पाचन प्रणालीको शक्तिशाली बनाता है।

अनारका शर्बत—मीठे अनारके रसमें शहद मिलाकर मीठा करके ठंडे जलसे अथवा बरफसे ठंडा करके पीना मस्तिष्क, मेदा को शक्तिशाली बनाता है एवं शरीर मोटा होता है, रक्त शुद्ध होता है और

अधिक बनता है। जिसे भूख न लगनेकी शिकायत हो उन्हें खट्टा अनार इस्तेमाल करना चाहिये।

अनन्नासका शर्बत—अनन्नासका रस एवं शहद मिलाकर बरफ से ठंडा करके पीनेसे हृदय एवं मस्तिष्क को शक्ति मिलती है, घबड़ाहट दूर होती है, प्यास कम मालूम होती है, शरीरमें तरी आती है तथा शरीर मोटा होता है।

केशरका शर्बत–पानीमें शहद और केशर घोलकर शर्बत बनाकर पीनेसे हृदय, आमाशय एवं मस्तिष्क शक्तिशाली होता है तथा रक्त पैदा करता है, पेशाब खुलकर होता है, काम शक्ति उन्नत होती है। दूधमें मिलाकर पीना और भी अधिक लाभदायक है।

नारियलके जलका शर्बत— नारियलके पानीको दूध और शहदमें मिलाकर बरफसे ठंडा करके पीना अमृत पेय है। इससे शरीर मोटा होता है, मन प्रसन्न होता है, मसान वं गुर्देकी बीमारियां दूर होती हैं, काम शक्ति बढ़ाता है।

संदलका शर्बत —सन्दलमें शहद मिलाकर बनाया हुआ शर्बत आनंद वर्धक होता है और इससे प्यास बुझती है, हृदय, मस्तिष्क एवं यकृतके रोग दूर होते हैं, पेशाब की जलन एवं रक्त रोग दूर होता है।

दूध एवं दूध जन्य खाद्यका शर्बत—ग्रीष्म ऋतुमें सबेरे अथवा तीसरे पहर दूध अथवा मठामें शहद मिलाकर पीनेसे मांसपेशियों की कमजोरी दूर होगी, आंत्रिक सूजन दूर होगी और इसके सेवनसे आप निश्चय ही दीर्घ जीवी होंगे।

गायके दधि जलका शर्बत—(दधि जल) जो दहीको रखनेसे पानी अलग हो जाता है शहद मिलाकर सवेरे पीनेसे स्मरण शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्कको बल मिलता है, भूख जागृत होती है एवं गुर्दों को शक्ति मिलती है।

गायके दूधका पानीका शर्बत—पानीमें शहद मिलाकर देनेसे शौंच साफ होता है, शक्ति मिलती है एवं टाइफाइडमें रामबाण का काम करता है। मोटापा घटाने, गरम स्वभाव वालों एवं कमजोर, पाचन शक्ति वालोंके लिये विशेष रूपसे लाभकर है।

कब्ज नाशक—गायके मठामें शहद मिलाकर प्रातः सेवन करने से कब्ज दूर होता है।

नोट—जहाँ तक संभव हो बरफके स्थानमें मिट्टीके घड़ेका ठंडा पानी ही व्यवहार करें और इसके अभावमें ही अत्यावश्यक होने पर ही बरफ इस्तेमाल करें और वह भी पहले बरफका पानी बनालें तब व्यवहार करें। जहां तक संभव हो नमक न मिलाना ही उत्तम है और यदि आप अपने को रोकनेमें असमर्थ हैं तो कम से कम मिलाना चाहिये।

फलोंका पेय एवं काकटेल

शहद एवं फलों इत्यादि में काकटेल तथा पेय पीनेमें स्वादिष्ट एवं लाभप्रद होते हैं। सामान्यतः भूख बढ़ाते हैं एवं अजीर्ण नाश करते हैं।

टमाटर–नीबूका काकटेल–एक प्याला टमाटरका रस, १६ चायके चमचे नीबू का रस, ४ चमचे शहद को मिलाकर ठंडा करके पीजिये। यह बड़ा ही पौष्टिक पेय है।

टमाटर का काकटेल–१ लीटर छना हुआ टमाटर का रस, दो बड़े चमचे शहद, दारचीनीका एक टुकड़ा, आधा चायका चम्मच नमक चौथाई चायके चम्मच जायफल, इन सबको तीन चार मिनट तक उबालकर ठंडा कर लो और पीओ तथा पिलाओ।

गरम गरम पीने पर सूप–सोखे का काम देगा। यह भोजनके

आधा घंटा पूर्व पीनेसे भूख जाग्रत होती है। और यदि और भी स्वादिष्ट सूप बनाना हो तो एक बड़ा चमचा मखन मिला देना चाहिये किन्तु जिन्हें भूख न लगने की शिकायत हो उन्हें मखन नहीं मिलाना चाहिये।

तुलसी-चाय आदि का काकटेल—तीन प्याली तुलसी की चाय, एक प्याला शहद, एक प्याला नीबू का रस, दो प्याला शंतराका रस, एक प्याला अनन्नास का रस, दश प्याला ठंडा जल। शहद को जल में घोलकर एवं उसे ठंडा करके फलों का रस मिलाकर जल में डालकर बरफ से ठंडा करके पीजिये एवं पिलाइये।

शंतरा का पेय—आधा प्याला शहद, एक प्याला पानी, चार शंतरे का रस, एक शंतरा का उतारा हुआ छिलका, एक नीबू का रस, शहद और शंतरा के छिलके को पांच मिनट तक उबालना चाहिए। ठंडा होने पर छानकर शंतरा एवं नीबूका रस मिलाकर फिर आवश्यकतानुसार ठंढा जल मिलाकर पीना चाहिये। यह सूखा रोग, क्षुधा लोप, अजीर्ण एवं यकृत रोगमें विशेष लाभ करता है।

फालसा का पेय—२ प्याला ताजा पके फालसों का अच्छी तरह पिसा हुआ लुब्दी, एक प्याला क्रीम, पौन प्याला शहद। शहदको लुब्दीमें अच्छी तरह मिलाकर तीन घंटे तक रहने दें फिर इसमें अच्छी तरह फेंटी हुई क्रीम मिलाकर और बरफसे ठंडा करके इस्तेमाल करना चाहिये। यह बड़ा ही स्वादिष्ट, तृप्तिकारक, शक्तिशाली एवं प्यास को दूर करने वाला है।

खूबानीका पेय—२ प्याला उबाला हुआ खूबानी लेकर उसकी लुबदी बनाना चाहिये एवं उसमें तीन बड़े चमचे नीबूका रस, एक प्याला शहद एवं चायके चमचे का आठवां भाग नमक, अच्छी तरहसे मिलाना चाहिए। फिर एक प्याला क्रीम खूब फेंटकर मिलाकर ठंडा करके पीयें।

नीबूका पेय—एक गिलास ठंडा जल, १ नीबूका रस एवं आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर पीनेसे तत्काल शक्ति मिलती है और थकान दूर होकर स्फूर्ति एवं ताजगी की अनुभूति होती है।

स्ट्राबेरीका पेय—दो किलो अच्छी तरह पकी स्ट्राबेरी को धोकर उनका लुब्दी (भुरता) बनाकर पौन प्याला शहदमें मिलाकर दो घंटे तक रखकर छान लीजिये फिर १२ नीबू का रस, बारह शंतरा, का रस एवं दो प्याला शहद लेकर सबको अच्छी तरह मिलाकर उसमें बारह प्याला ठंडा जल मिलाकर पीजिये फिर देखिए आपको कितनी शक्ति मिलती है।

स्ट्राबेरी एवं अनन्नासका पेय—आधा प्याला स्ट्राबेरीका रस, एवं एक प्याला अनन्नासका रस। फिर ३ नीबूका रस, दो प्याला जल एवं शहदसे मीठा करके अच्छी तरह मिलाकर पीजिये। यह कब्जनाशक एवं क्षुधा वर्द्धक पेय है।

शहद एवं ताजे फूलोंका शर्बत

गुड़हुलके फूलोंका शर्बत—चार पांच तोला गुड़हल के फूलों को लेकर १-२ घंटे पानीमें भिगोकर उबाल लेना चाहिए और फिर छान एवं शहद मिलाकर सेवन करना चाहिये। यह हृदय एवं मस्तिष्क के लिए उत्तम पेय है।

नीलोफरके फूलों का शर्बत—इसका पांच-छः तोला फूल लेकर २–३ घन्टे तक पानी में भिगोकर १०–१५ मिनट तक पानीमें उबालकर छान लेना चाहिए फिर शहद मिलाकर ठण्डा करके पीना चाहिए। यह हृदय एवं विशेषकर गर्भिणीके लिए लाभदायक है।

गुलाबके फूलोंका शर्बत—गुलाब के फूलोंको पानीमें उबाल

कर छान लें फिर शहद मिलाकर पीनेसे हृदयकी बेचैनी दूर होती है। हृदय, मस्तिष्क एवं आमाशय को शक्ति मिलती है, मन प्रसन्न रहता है, कब्ज एवं अजीर्ण नाशक है। ग्रीष्म ऋतुके लिये सर्वोत्तम पेय है।

शहद तथा अन्य चीजोंका शर्बत

जौ अथवा जई के रसका शर्बत—एक गिलास जौ अथवा जई का रस शहदमें मिलाकर पीना अति उपयोगी है। इसमें एक या दो संतरेका रस मिला लेनेसे स्वाद एवं उपयोगिता बढ़ जाती है। गरम गरम पीना अजीर्णका नाश करता है। गरमीमें ठंडा पीनेसे शीतलता प्रदान करता है एवं लू का भय जाता रहता है और पेशाब खुल कर आता है।

चाकलेटका शर्बत—गुलाबजलमें चाकलेट की गंध एवं शहद मिलाकर पीना बड़ा ही आनन्द दायक है।

हरी मिर्च [शिमलाका] का शर्बत—३० मिर्च (बड़े शिमला वाले) को २ सेर उबलते पानीमें डालना चाहिये और उसमें डेढ़ पौंड शहद मिलाना चाहिये। फिर आधा औंस टारटेरिक एसिड मिलाना चाहिये। जब बिल्कुल ठंडा हो जाय तो ८ औंस नीबूका रस मिलाना चाहिये। यह पेटके किसी भी रोगमें दिया जा सकता है।

नवजीवन ठंडाई–गुलाबका फूल, गुड़हुलका फूल, बादाम, मुनक्का, पिस्ता, खरबूजेके बीज, ककड़ीके बीज। थोड़ेसे पानीमें अच्छी तरह मिलाओ। बराबर मात्रामें दूध और पानी मिलाकर जरासी काली मिर्च छिड़क दें। थोड़ासा केवड़ा और बेदमुश्क को मिलाकर गिलास में डालकर आवश्यकतानुसार शहद मिलायें और ठंडा करके पीयें।

इससे प्यास बुझेगी, मन प्रसन्न रहेगा एवं ग्रीष्म ऋतुमें मस्तिष्क तर रहेगा।

शहद दूधका शर्बत–दो प्याला दूध, दो बड़े चम्मच शहद, दो–तीन शंतराका रस एवं आधा नींबूका रस। पहिले शहदको थोड़े दूधमें घोलकर शेष दूध मिलाकर शंतराका रस डालना चाहिये और बरफमें ठंडा करके नीबूका रस डालकर पियें।

(२) २–३ शंतरेका रस, एक बड़ा चम्मच शहद, आवश्यकता–नुसार दूध लेकर केवड़ा, गुलाब, बेदमुश्क मिला एवं बरफ डालकर पीयें।

यदि आप किसी कारण वश नाश्ता नहीं छोड़ पाते हैं तो उपरोक्त शर्बतको लीजिये। यह कब्ज नाशकके साथ ही शक्तिवर्द्धक भी है।

अनोखा शर्बत—तीन प्याला पानी, आधासे एक प्याला शहद, आधा चायका चम्मच जायफल। इन सबको ५–७ मिनट आगपर पकायें किन्तु पानी उबलना नहीं चाहिये। फिर इसे ठंडा करके दो प्याला अंगूरका रस, एक प्याला ग्रेपफ्रूट, अथवा शंतराका रस एवं तीन नीबूका रस मिलाकर बरफसे ठंडा करके पीयें।

यह बड़ा ही सुपाच्य, शक्ति एवं क्षुधावर्द्धक तथा हृदयके लिये हितकारी है।

शहदका स्वादिष्ट एवं उपयोगी मिश्रण

शंतरा तथा शहदका शर्बतः–बराबर मात्रामें शंतराका रस एवं शहद लेकर प्रति प्याला रसके अनुसार आधा शंतराका उतरा हुआ छिलका एवं आधा नीबूका उतरा हुआ छिलका लेकर एक कपड़ेकी पोटलीमें बांधें। शंतराके रस तथा शहदको साफ बर्तनमें रखें और उसमें उस पोटलीको डाल दें और उबलते पानी अथवा कुकरमें शर्बत बनायें। शर्बत तैयार होनेके पश्चात प्रति प्याला रसके हिसाबसे ३/४ प्याला शहद और आधा नीबूका मिलाकर बिल्कुल सूखी एवं साफकी

हुई बोतलोंमें रखें।

यह शर्वत ग्रीष्म ऋतुमें अति आनंद दायी होता है। एक गिलास पानीमें २–३ चम्मच इस शर्वतको मिलाकर पीजिये।

इसी प्रकार अन्य फूल एवं ऋतुके फलोंका शर्वत तैयार करके पीना चाहिये। जिस प्रकारका फल एवं फूल होगा उसीके अनुसार स्वाद एवं लाभ होगा।

ग्रीष्म ऋतुका उपयोगी शरबत—वर्ग गाव जबां, गुलगांव, जबां, गुलनीलोफर, गुल सुर्ख, संदल सफेद प्रत्येक २–२ तोला, गुड़हुल ताजा ५ तोला, डेढ़ सेर अर्क केवड़ामें रातको भिगो दें। प्रातःकाल गरम करके छान लें और दो सेर शहद के साथ शर्वत का कवाम वना लें।

(२) गुड़हलका फूल १००, गुलानीलोफर दो तोला, गुलसुर्ख दो तोला, सन्दल सफेद दो तोलाको गुलाबके अर्क एवं वेद मुश्कके अर्क १–१ सेर में रातको भिगों दें। प्रातःकाल जोश देकर छान लें और ढाई सेर शहद मिलाकर कवाम बना लें।

उपरोक्त दोनों विधि सामान्य स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिये बड़ा ही उपयोगी है।

चाकलेटका शरबत—आधा प्याला कोको, डेढ़ प्याला शहद, एक प्याला ठंडा पानी, दो चायके चम्मच वनीला, थोड़ा नमक। कोको शहद पानी एवं नमकको खूब मिलाकर धीमी आंच पर पकायें और बराबर चलाते रहें। एवं इसको खूब उबालकर पांच सात मिनट आग परसे उतारनेके पश्चात वनीला मिलायें और साफ सूखे गरम किये हुये बरतनोंमें भरकर डाट लगायें या ढक्कनोंसे अच्छी तरह बन्द करके रख दें। इस शर्वतके चार–पांच चम्मच ठंडे दूधमें मिलाकर पीयें।

शहदमें मीठीकी हुई क्रीम भी मिला सकते हैं। १–२ बूंद पिपर-

मेंट भी मिला सकते हैं। यह ग्रीष्म ऋतु के लिये सुन्दर उपयोगी पेय है।

मसालेदार ठंडी चाय—दो प्याला उबलता हुआ पानी, चार चायके चम्मच खुश्क हरी चाय, दो प्याला शहद, तीन पत्ते तेजपात, एक चायका चम्मच कबाबचीनी, डेढ़ शंतराका रस, पौन प्याला नीबू का रस, दो सेर खूब ठंडा पानी उबलते हुये चायमें डालें फिर उसमें शहद, तेजपातके पत्ते एवं कबाबचीनी मिलायें। ढककर दस मिनट तक रहने देना चाहिये, इसके पश्चात छानकर फलोंका अर्क मिलाकर ठंडे पानीसे हल करके बरफ डालकर पीयें।

नोट—यदि चायके बदले तुलसी या सौंफ डाल सकें तो अत्युत्तम है वरना कोरी चाय-चीनी पीने वालोंके लिये, जो चाय छोढ़नेमें असमर्थ है, अपेक्षाकृत उत्तम एवं उपयोगी पेय हैं।

शहदके गरम पेय

शहद की चाय—पानी को उबालें एवं उसमें शहद मिलाकर गरम गरम पीकर वास्तविक चायका आनन्द लें और तत्काल शक्ति प्राप्त करें।

शहद नीबूका चाय—नीवूके ताजा फूलोंको पानीमें उबालकर छान लें और शहद मिलाकर पीयें।

शहद एवं क्रीमकी चाय—उबलते पानीमें एक तोला क्रीम, नीवूका रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर गरम गरम पीना चाहिये।

शहद एवं तुलसीकी चाय—३-४ माशा तुलसीको डेढ़ प्याला पानीमें उबालकर छानकर शहद एवं दूध मिलाकर पीयें।

शहद एवं दारचीनीका पेय—गरम गरम दूधमें शहद एवं

तीन माशा दारचीनी (दालचीनी) मिलाकर पीयें।

शहद एवं कोकोका पेय—एक चम्मच कोको लेकर पानीमें उबालकर गरम दूधमें घोल एवं शहद मिलाकर पीना चाहिये। चाय एवं कोकोका अन्य पेय इसकी तुलना नहीं कर सकता है। श्रम करने वालोंके लिए यह अत्युत्तम है।

अनन्नासका गरम पेय—एक प्याला अनन्नासका रस अच्छी तरह उबालकर उसमें एक बड़ा चम्मच नींबूका रस और दो बड़ा चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिये। यह कब्जनाशक एवं नींद लाने वाला पेय है।

नोट—प्रचलित चाय एवं काफीके बदलेमें उपरोक्त चाय एवं पेय निरापद एवं उपयोगी है।

शाही पेय—एक लीटर जल, एक प्याला शहद, बहुत बारीक कटा हुआ एक नीबू, आधा बड़ा चम्मच जायफल, सबको मिलाकर इतना उबालो कि झाग-गंदगीं आना बन्द हो जाय एवं झागको बराबर उतारते रहना चाहिए। थोड़ा नमक मिलायें और आधे नीबूका रस मिला, छान एवं ठंडा कर पीयें।

सादा पेय—एक भाग शहद, ६-७ भाग जल मिट्टीके बर्तनमें धीमी आंच पर जोश दें एवं बराबर झाग उतारते रहें जब एक तिहाई भाग जल जाय तो उतार लें और छानकर लकड़ी अथवा मिट्टीके बर्तनमें दो दिन तक रखनेके पश्चात बोतलोंमें उनका मुंह पैराफीनसे बन्द करके रखना चाहिये।

शहद एवं शंतराका सुरा—शंतरा या माल्टाका रस मिलाकर उसमें आठवां भाग शहद मिला एवं छानकर बोतलमें भर दें मगर बोतलका एक चौथाई भाग खाली रखना चाहिये। फिर डाट लगाकर

बोतलोंको आठ दस दिन तक धूपमें रखें, जब जोश (उफान) आना बन्द हो जाय तब छानकर बोतलोंमें भरकर डाट लगा दें और उनको पैराफीन से बन्द कर रखना चाहिये। जब इच्छा हो पियें। इसके पीने से केवल सरूर ही नहीं स्फूर्ति आती है।

योगियोंका सुरा–बीस बोतल गुलाबका अर्क या अर्क बहारसेह अतिशा, एक सेर किशमिश, एक सेर बीज निकाले हुये मुनक्के, तीन सेर गुठली निकाले हुये छुहारे, पाँच सेर पानी, आधसे सेर भर तक पतला शहद, २ माशा रूमी मस्तगीका चूर्ण, आधा चायका चम्मच जायफल का पावडर।

छुहारे, किशमिश और मुनक्के को अच्छी तरह से कुचलकर पानी मिलाकर मिट्टीके घड़ेमें भरकर उसके मुंहको कपड़ेसे बन्द करके धूप में रख दें। जब उबाल एवं जोश आना बन्द हो जाय तो छानकर उसमें अर्क गुलाब या बहार सेह अतिशा, शहद रूमी मस्तगीका चूर्ण मिलाकर बोतलोंमें भर कर डाट लगाकर धूपमें उस समय तक रखना चाहिये जब तककि जोश का आना एक दम बन्द न हो जाय। बोतलोंका चौथाई भाग खाली रखना चाहिये। जब उफान आना बन्द हो जाय तो छानकर बोतलोंमें भरकर उन्हें हिफाजत से रख दिया जायं।

जब दिल चाहे इस्तेमाल करें। इसमें काफी सरूर उत्पन्न होता है। जो लोग शराबके आदी हों वे इसका सेवन कर शराब पीना छोड़ सकते हैं।

किशमिश सुरा–तीन सेर साफ किशमिश लेकर पानीमें भिगों दें। जब वह अच्छी तरह फूल जाय तब उन्हें अच्छी तरह मलकर और मथकर बारह बोतल गुलाबका अर्क अथवा बहार सेह अतिशा, आघा सेर पतला शहद एवं तीन माशा रूमी मस्तगी। आधा चायका चम्मच जायफल एवं थोड़ासा खमीर मिलाकर लकड़ी के पीपे

अथवा मिट्टीके वर्तनमें उसका मुंह कपड़ेसे ढंककर धूपमें रखना चाहिये। जब जोश–उबाल आना बन्द हो जाय तो छानकर बोतलोंमें भर दें एवं उसका मुंह पैराफिनसे बन्द कर दें।

इसे इच्छानुसार इस्तेमाल करें इससे सरूर आता है।

उपरोक्त विधिके अनुसार ताजे अंगूरका भी बनाया जा सकता है।

उपरोक्त सभी प्रकारकी सुरा शराबियोंका शराब छुड़ानेके लिये बहुत ही उपयोगी एवं निरापद है।

शहद एवं फल

मानव आहारमें फलका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। तौरेतमें सर्व प्रथम सेवका उल्लेख पाया जाता है। इस फलको हजरत आदम एवं हौआको खानेके कारण स्वर्गसे निकल जानेकी आज्ञा मिली थी। ऐसी अवस्थामें उनकी संतानको फल खानेकी रुचि होना स्वभाविक है अतः प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्तिको ऋतुका फल शहदके साथ खाना चाहिये। इससे फलका स्वाद एवं उस आहारका लाभ दूना हो जाता है।

कुछ लोगोंको फल अच्छा ही नहीं लगता अतः उसे सुस्वाद एवं रुचिकर बनाकर खानेकी विधि आगे बताई गयी है।

स्ट्राबेरी एवं शहद—शहदका स्वास्थ्यदायी शर्करा एवं स्ट्राबेरी का मिठास मिलकर विशेष स्वाद उत्पन्न करते हैं। समूचे स्ट्राबेरीको शहदमें मीठा करके अथवा उसका भुर्ता बनाकर शहदसे मीठा एवं ठंडा करके खानेमें अधिक आनंद आता है और जी चाहे तो इसमें क्रीम या मलाई मिला लीजिये।

ग्रेपफ्रूट तथा शहद—ग्रेपफ्रूटको बीचमें काटकर दोनों टुकड़ोंमें से बीज निकाल कर रिक्त स्थानमें शहद भरकर रेफ्रीजिरेटरमें ठंडा

करके अथवा किसी अन्य प्रकारसे ठंडा करके प्रातःकाल खाइये एवं आनंद लीजिये।

शहद और सेब—प्रत्येक सेवके दो टुकड़े करके बीज निकाल दें। उस पर जरा सा दारचीनीका पावडर छिड़क एवं बीज वाले स्थानमें मखन भरकर तन्दूर या कुकरमें पकायें। जब सेवके टुकड़े अच्छी तरह नरम पड़ जायं तब उन्हें तन्दूरसे निकालकर शहदमें भिगो दें। जब सेवके टुकडे शहदमें अच्छी तरह तर हो जायं तो उन्हें ठंडा करके खायं।

शहद, अखरोट तथा खुरमा—आधा प्याला शहद, १/४ प्याला मखन, १/४ प्याला गुठली निकाले हुये खुरमें, १/४ प्याला अखरोटकी गिरी, शहदमें अच्छी तरह मखन फेंटकर उसमें अखरोटकी गिरी एवं खुरमे आधासे एक घन्टे तक भिगोनेके बाद खाना चाहिये।

शहद एवं टमाटर—अच्छी तरह पके सुडौल टमाटरकी दो फांके काटकर बीचके भागमें शहद भरकर दो घन्टेके बाद कालीमिर्चका चूर्ण एवं नमक छिड़क कर खाना सामान्यतः अति क्षुधावर्द्धक है।

शहद एवं खरबूजा— खरबूजेकी फांके शहदसे मीठा करके बरफ की तरह जमाकर खाना चाहिये।

खरबूजेको कद्दूकस करके उसमें शहद, थोड़ा सा दही या दूध मिलाकर खाना स्वास्थ्यप्रद एवं स्वादिष्ट होता है।

शहद एवं फलोंका पंच

१—दो प्याला बारीक काटा हुआ शफतालू, आधी प्याली तराशी हुई नाशपाती, आधी प्याली खूब पकी हुई चेरी, स्ट्राबेरी ,अथवा रसभरी, दो बड़े चमचे नीबूका रस, आधी प्याली शहद, एक चायका

चम्मच जायफल, और यदि पसंद हो तो एक चायका चम्मच दारचीनी। शहदको खूब गरम पानीमें रखकर गरम करके एवं सब चीजोंको इसमें मिलाकर अच्छी तरह ठंडा करके खाने से पूर्व या पश्चातमें इस्तेमाल करें।

२—दो प्याला शंतराका गूदा, आधा प्याला अनन्नासका बारीक टुकडा, एक चकोतराका गूदा, दो बड़े चम्मच नीबूका रस, एक प्याला स्ट्राबेरी, चेरी अथवा रसभरी, एक प्याला शहद, आधा चायका चम्मच जायफल, आधा चायका चम्मच दारचीनी यदि पसंद हो। शहद को तेज गरम पानीमें रखकर गरम करके उन सब चीजों को अच्छी तरह शहद में मिलाकर अच्छी तरह ठंडाकरके खाना चाहिये और जी चाहे तो क्रीम भी मिला सकते हैं।

३—एक प्याला फेंटा हुआ क्रीम, आधा प्याला शहद, दो प्याला किसी फल का गूदा, एक बड़ा चम्मच नीबू का रस। क्रीम, शहद तथा फलके गूदेको मिलाकर आध घंटा तक रखनेके पश्चात अच्छी तरह ठंडा करके सेवन करें।

४—एक पौंड गुठली निकले हुये खजूर या अंजीर या मुनक्का या किशमिश, एक प्याला शहद, आधी प्याली क्रीम। खजूर, क्रीम एवं शहदको इतना उबालें कि यह सब चीजें इतनी गाढी हो जांय कि आसानी से मुरब्बा अथवा जाम की तरह टोस्ट पर लगाई जा सके, ठंडा होनेपर इस्तेमाल करें।

५—एक प्याला स्ट्रोबेरी, आधा प्याला चकोतराका गूदा, एक प्याला खूबानीका रस, आधा प्याला शहद एवं एक प्याला फेंटा हुआ क्रीम। स्ट्राबेरीको मिलाकर उसमें चकोतरा का गूदा मिलाकर खूबानी का रस एवं शहद मिलायें एवं कम से कम आधा घन्टे तक इसे रहने देना चाहिये और तब इसमें क्रीम मिलाकर आइसक्रीम की तरह जमाकर खाना चाहिये।

शहद एवं अनन्नासका मलगूबा—दो बड़े चम्मच नाक्सवाली जिलेटिन आधा प्याला ठंडा पानी, डेढ़ प्याला उबला हुआ अनन्नासका रस, एक प्याला कद्दूकस किया हुआ अनन्नासका गूदा, आधा प्याला शहद, दो बड़ा चम्मच नीबूका रस एवं दो प्याला फेंटा हुआ क्रीम। जिलेटिन (Gelatine) को ठंडे पानीमें डालकर मुलायम कर लें और शहद मिलाकर इतना मिलायें कि दोनों मिलकर एक रूप हो जायें। इसके बाद उबलते हुए अनन्नास के रस एवं नमक को मिलाकर अच्छी तरह हिलायें एवं मिलायें फिर ठंडा करके नीबूका रस मिलायें। जब यह सब चीजें गाढ़ी होने लगें तब अनन्नास गूदा और क्रीम मिलाकर सायेमें रखकर आइसक्रीम की तरह ठंडा कर लेना चाहिये।

शहद, शंतरा एवं खरबूजा—ढाई प्याला शंतराका छिलका उतरा हुआ फांक (जीरा), एक प्याला खरबूजा, एक प्यालो नाशपाती की बारीक फांकें, एक प्याली शंतराका रस, चौथाई प्याला नीबूका रस एवं आवश्यकतानुसार शहद। फलोंको रस एवं शहदमें डालकर ठंडा कर खानेसे क्षुधा जाग्रत होती है एवं शक्तिवर्द्धक है।

शहद एवं आलूबुखारा—आधा पौंड आलूबुखारा, डेढ़ प्याला उबलता हुआ पानी, चौथाई प्याला शहद एवं नीबूके दो टुकड़े। पहिले आलूबुखारा लाकर अच्छी तरह साफ कर लें एवं फिर उसे उबलते हुये पानीमें डालना चाहिये। जब पानी ठंडा हो जाय तब उसमें शहद एवं नीबूके टुकड़े मिलायें एवं किसी बन्द बर्तनमें उन्हें भर दें और रेफ्रीजिरेटरमें रखकर आवश्यकतानुसार खायें।

शहद, पपीता एवं शंतरा—पपीतेको बहुत बारीक काटकर उसमें शंतरा का गूदा मिलाना चाहिये एवं शहद डालकर एक घंटे तक चीनी मिट्टीके बर्तनमें बन्द करके ठंडे जल या बरफमें रख दें और यदि रेफ्रीजिरेटर की सुविधा हो तो उसीमें रखना चाहिये। एक घंटा

पश्चात थोड़ासा गायका दूध अथवा क्रीम मिलाकर खाना चाहिये ।

शहद अमरूद, केला एवं शंतरा—अमरूदके बीज निकालकर छोटे छोटे टुकड़े कर लेना चाहिये । केलेके भी छोटे छोटे टुकड़े करके शंतरा का गूदा एवं शहद मिलाकर ठंडा करके घंटा भरके पश्चात काममें लाना चाहिये । इसमें अंगूर अथवा भिगोई हुई किशमिश मिलानेसे स्वाद एवं लाभ बढ़ जाता है ।

शहद, शंतरा एवं केलाका सलाद—शंतरेका जीरा मसले हुये केलोंमें मिलाकर उसमें दूध एवं शहद मिलाकर खाना बड़ा ही पौष्टिक, स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यवर्द्धक है ।

शहद एवं केला—केलोंके टुकड़े काटकर शहदमें एक घंटा भिगोनेके पश्चात उसमें जरासा नीबूका रस मिलाकर पंद्रह बीस मिनट तक पका कर क्रीम या बालाईके साथ व्यवहार करना चाहिये ।

शहद एवं गाजर—आठ गाजर, चौथाई प्याला मखन, तिहाई प्याला शहद । गाजरोंका छिलका उतार कर उनके टुकड़े टुकड़े करके सब चीजोंको उस समय तक धीमी आंच पर पकाइये कि गाजर नरम हो जाय ।

(२) गाजर को थोड़े पानीमें पकाकर उनके नरम हो जाने पर उन्हें अच्छी तरह मसलकर सब चीजोंको उसमें मिलाकर ठंडा करके क्रीम अथवा बालाईके साथ खाना चाहिये ।

शहद एवं चुकन्दर—छः चुकन्दर, आधा प्याला शहद, ८ चाय का चम्मच नीबूका रस, दो चम्मच मखन । चुकन्दर को थोड़े पानी में इतना पकाना चाहिये कि वह नरम हो जाय और फिर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर मखनके अतिरिक्त सब चीजें मिला दें । अब किसी गरम स्थान पर आध घंटा रखनेके पश्चात व्यवहार करें । मखन उस

समय मिलायें जब उसे खाना हो। जी चाहे तो थोड़ीसी दारचीनीका चूर्ण मिला सकते हैं।

शहदमें पकाये हुये फल

शहदमें पकी नाशपाती—चार नाशपाती लेकर उनके दो-दो टुकड़े कर लें। चौथाई प्याला नीबू का रस, आधा प्याला शहद, एक चायका चम्मच दारचीनी एवं दो बडे चम्मच मखन। प्रथम नाशपाती के टुकड़ोंको उथली कड़ाहीमें रखकर उन पर नीबूका रस एवं शहद डालें। फिर दारचीनी छिड़क कर मखन डालें एवं कड़ाहीका मुंह बन्द करके २५ मिनट तक अच्छी तरह मन्द आंचपर पकायें और फिर ढक्कन हटाकर दश मिनट तक पकायें एवं गरम-गरम अथवा ठण्डा करके खायें। नाशपातीके स्थानपर शफतालू एवं नाख बब्बू-गोसाभी काम में लाया जा सकता है।

शहद में पके सेब–सेबोंको धो, छिलका उतार एवं बीचसे काट कर बीज निकालने के बाद कांटे से खूब गोदकर उबलते हुये पानीमें रखें एवं बीज निकालने से जो भाग खाली हो उसमें शहद एवं मखन भरकर अच्छी तरह पकायें और चलाते रहें। जब सेब बहुत नरम हो जाय तो उतार लें। यदि सेब खट्टे हों तो शहद अधिक मिलायें। शहद और किशमिश भी मखनके साथ मिला सकते हैं।

कद्दूकस किया सेब और शहद—सेबको कद्दूकस कर भापसे उबालने के बाद शहद मिलाकर खाना अति सुपाच्य, स्वादिष्ट एवं कमजोर पाचनशक्तिके व्यक्तियों के लिये उपयोगी है।

शहद एवं दारचीनी वाले सेब–६ छोटे सेब, दारचीनीका टुकड़ा, डेढ़ प्याला शहद, डेढ़ प्याला पानी। सेबके छिलके उतार कर बारीक काट और गोद करके रखें फिर शहद, पानी एवं दारचीनीके

टुकड़ों को कलईदार बर्तनमें डालकर पांच मिनट तक आंचपर पकाने के बाद उसमें सेवोंके टुकड़े डालकर इतना पकायें कि सेव गल जायें। फिर तो देखिये यह कितना सुपाच्य, स्वादिष्ट एवं हितकारी है।

शहद एवं पकायें हुये केले—कई केले लेकर उनके टुकड़े करके घंटे भर तक थोड़े से शहदमें भिगोकर उसमें एक नीबूका रस मिलाकर एवं यदि अपनेको न रोक सकें तो आवश्यकतानुसार नमक मिलाकर पंद्रह मिनट तक तंदूर या कुकरमें पकाकर क्रीम या कस्टर्ड मिलाकर खायें।

शहद एवं कद्दू—किसी प्रकारका एक अच्छी तरह पका हुआ कद्दू लेकर उसके छोटे-छोटे टुकडे बनाकर पानीमें इतना पकाना चाहिये कि मुलायम हो जाय। तब पानी निथारकर टुकड़ों को एक कलईदार बर्तनमें अलग-अलग रखकर उनपर आधा प्याला शहद और आधा प्याला मखन टपका दें और फिर धीमी आंचपर इतना पकायें कि वह पीला हो जाय। फिर उसे खायें।

शहद, फलोंका मुरब्बा, अचार एवं चटनी

यदि फलोंका मुरब्बा शहदमें बनाया जाय तो अत्यन्त स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यप्रद होगा। हां एक बात अवश्य है कि इसका रंग अधिक साफ नहीं होता एवं देर तक पकानेकी भी आवश्यकता होती है।

शफतालू, आड़ू, सेव, आम, करौंदे, आमला, अंगूर, महुआ, खुबानी, बेर, शहतूत, पेठा एवं गाजर आदि अनेक फलोंका मुरब्बा शहदके शीरेमें बनाया जाता है। शहदके शीरेमें मुरब्बा डालते समय निम्नांकित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये:—

१—अच्छे साफ सुथरे कलईदार बर्तनको काममें लाना चाहिये।

२–शहदकी झाग (गंदगी) चमचेसे निकाल कर बाहर फेंक देनी चाहिए।

३–अधिक देर तक पकाना चाहिये ताकि जितने तारका शीरा बनाना हो बन जाय।

४–मंद आंच पर पकाना चाहिए ताकि शहद जले नहीं।

यदि फलोंका मुरब्बा डालना हो तो निम्न लिखित ढंगसे शीरा बनाना चाहिये :—

१– मीठे फलोंके लिये दो प्याला शहद ६ प्याला पानी।

२– खटमीठे फलोंके लिये चार प्याला शहद एवं ८ प्याला पानी।

३– खट्टे फलोंके लिये चार से आठ प्याला शहद एवं चार प्याला पानी।

नोट—यदि मुरब्बा बहुत अधिक मीठा होगा तो फलोंका स्वाद नहीं मालूम होगा।

४– आधा लीटर शहदका शीरा, एक किलो बड़े प्रकारके फलोंके लिये आवश्यक होगा।

५– फलोंका मुरब्बा उस समय डालना चाहिये जबकि वह फल अच्छी तरह पक गया हो।

६– यदि अधिक मिठास पसंद न हो तो शहदकी मात्रा घटायें।

७– जब शीरेमें तार बंधने लगे तो उसे आगसे उतार लेना चाहिये।

नोट—जिस फलका मुरब्बा बनाना हो उसका छिलका यदि मोटा हो तो उसको छीलकर अलगकर देना चाहिये और बीज एवं गुठली इत्यादि अलगकर देना चाहिये एवं उसके छोटे–छोटे टुकड़े काट देना चाहिये। यदि ये टुकड़े सेब, आमला आदि की तरह कड़े हों तो काँटोंसे गोंद देना

चाहिये । इसके बाद उन टुकड़ोंको आवश्यकतानुसार पानीमें जोश देना चाहिये ताकि नरम हो जाय फिर उन्हें शहदके शीरेमें पकाना चाहिये और आवश्यकता हो तो दूसरे दिन फिर उसे पका लिया जाय। जरासी केशर केवड़ेके अर्कमें मिला कर डालनेसे मुरब्बा का स्वाद बढ़ जाता है।

शहदका शीरा सदा उबलते पानीमें ही शहदका वर्तन रखकर बनाना चाहिये और शहद गरम करनेके लिये भी यही विधि काममें लानी चाहिये वरना शहदके गुणमें कमी आ जाती है।

शहदके शीरेमें डाले हुये फलोंके मुरब्बेके गुण का वर्णन इस प्रकार है :—

आमका मुरब्बा—अत्यन्त स्वादिष्ट खाद्य है। स्वास्थ्य वर्द्धक है, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, फ़ेफड़ा एवं रक्तको शक्तिशाली बनाता है एवं कब्ज नाशक भी है।

आमलाका मुरब्बा—यह उच्चकोटिका खाद्य है एवं अमृतके समान गुणकारी है, इससे भूख लगती है। हृदयकी बेचैनी, धड़कन, आमाशय, यकृत, प्लीहा एवं आँखोंकी कमजोरी आदिके लिये लाभ-प्रद है।

भूखकी कमी, हृदयकी कमजोरी एवं गर्भके कारण होनेवाली कम-जोरीके लिये यह अधिक लाभप्रद है। हृदय, मस्तिष्क एवं स्नायुवोंकी शक्ति उन्नत करता है। गर्भिणीको अवश्य ही नित्य इसका सेवन करना चाहिये।

अमरूदका मुरब्बा— आमाशय को शक्तिशाली बनाता है। मूत्राशय एवं यकृतकी गरमीको दूर करता है, मूत्रल है। गुर्दा, यकृत एवं प्लीहाके रोगमें विशेष रूपसे गुणकारी है।

पेठाका मुरब्बा—उच्चकोटिका रासायन एवं शक्ति वर्द्धक है।

रक्त एवं मांस बढ़ाता है, हृदय, मस्तिष्क, यकृत एवं फेफड़ों को शक्ति प्रदान करता है एवं स्नायविक रोगमें भी लाभप्रद है। यक्ष्मा, बवासीर, नकसीर एवं वायु रोगोंमें लाभप्रद है।

गर्भवती यदि खाय तो उसकी संतान एवं वह स्वयं भी शक्तिशाली होती है।

सेबका मुरब्बा—हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशयको शक्ति पहुँचाता है, स्वास्थ्यवर्द्धक है, गुर्दोंको शुद्ध करता है, मस्तिष्कके रोग में अत्यन्त लाभदायक है, शरीरमें शक्ति एवं स्फूर्ति आती है।

गाजरका मुरब्बा—रक्त दोष, संग्रहणी, पथरी एवं हृदय धड़कनमें लाभकर एवं मस्तिष्क, आमाशयको शक्ति देता है, वीर्यको गाढ़ा एवं कामशक्तिको तीव्र करता है।

इसके लगातार सेवन से बाल बढ़ते, चेहरेका रंग निखरता एवं नेत्र ज्योति बढ़ती है।

हड़ का मुरब्बा—मस्तिष्क एवं शरीरको पुष्ट करता है, कब्ज के रोगियोंको इसे अवश्य ही खाना चाहिये। हड़को पानीमें भिगोकर कसैलापन दूर करनेके बाद मुरब्बा बनाना ठीक नहीं है क्योंकि इस प्रकार उसके अनेक उपयोगी तत्व नष्ट हो जाते हैं।

अदरकका मुरब्बा—आमाशक्ति दुर्बलता, अजीर्ण, कब्ज, एवं सर्दी बलगम जन्य हृदय धड़कन दूर करता है।

अदरक छीलकर, धोकर, गोदकर शुद्ध चूने के पानी में पांच दिन तक भिगोने के पश्चात साफ पानीसे धोकर छटांक भर जामुनके पत्रों को दो सेर पानी में उबालकर पांच बार जामुनके ठंडे पानीमें धोकर शहदके शीरेमें पकालें और जब शीरा गाढ़ा हो जाय तब उतार लें। बस मुरब्बा तैयार हो गया।

अनन्नासका मुरब्बा—अत्यन्त स्वास्थ्यवर्द्धक है। हृदय, मस्तिष्क को सशक्त एवं शरीरको मोटा बनाता है।

शहद एवं खरबूजेका मिश्रण—६ पौंड खरबूजा, एक नीबू, तीन पौंड शहद एवं आवश्यकतानुसार अदरक। खरबूजोंके छोटे-छोटे टुकड़े काट कर एक पौंड शहदमें भिगोकर रात भर भीगने दें और फिर इसमें नीबूका रस और नीबूका कद्दूकस किया हुआ छिलका एवं अदरक मिला दें फिर इतना पकाना चाहिये कि खरबूजोंके टुकड़े पक जायं। तब शेष शहदको मिलाकर इतना पकायें कि यह मिश्रण गाढ़ा हो जाय।

शहद अंजीरका मिश्रण-६ पौंड अंजीर, दो नीबू, पांच पौंड शहद एवं आवश्यकतानुसार अदरक। अंजीर अच्छी तरह धो-काटकर एक पौंड शहदमें रात भर भिगोयें और नीबूका रस तथा अदरक मिलाकर इतना पकाना चाहिये कि अंजीर पक जायं तब शेष शहद मिलाकर इतना पकायें कि वह गल जायं।

शहद, अंगूर एवं सेबका मिश्रण—एक पौंड गद्दर सेब, दो बड़े चम्मच देशी चीनी, आठ बड़े चायके चम्मच पानी, चार पौंड बड़ा काला अंगूर, ढाई पाव शहद, सेब, देशी चीनी एवं पानीको कड़ाहीमें डाल पका कर ऐसा बना लें कि जैसी कि सेब की जेली। अंगूरोंमें से बीज निकालें और इन सब चीजोंको बड़े कलईदार बर्तनमें डालो और धीरे-धीरे इतना गरम करो कि उबलने लगे और फिर सवा घंटेके लगभग इतना उबालें कि प्लेट पर डालने पर जमने लगे। फिर आंचसे उतार कर अचारियोंमें भर कर रख लेना चाहिये।

शहद एवं मखनका मिश्रण—आधा प्याला मखन, २/३ प्याला शहद, १/३ प्याला अच्छी तरह फेंटा हुआ गाढ़ी क्रीम। मखनको इतना फेंटे कि बिल्कुल चिकना एवं नरम हो जाय और शहदको उसमें धीरे-

धीरे मिलाते जांय और लगातार फेंटते जाँय। फिर क्रीम मिलाकर रेफ्रीजिरेटर या ठंडी जगहमें रख दें। खाते समय अच्छी तरह चलाकर जरासा क्रीम मिलाकर खाना चाहिये।

शहद एवं गाजरका मार्मलेड—दो प्याला कद्दूकस पर बहुत बारीक घिसा हुआ गाजरोंका गूदा, एक शंतरा बारीक पिसा हुआ, दो नीबूका रस, एक नीबूका छिलका बहुत बारीक कतरा हुआ या पिसा हुआ, आधा प्याला शहद। भारी कलईदार पतीलीमें इन सब चीजोंको धीमी आंच पर इतना पकायें कि सब चीजें खूब गाढ़ी एवं साफ हो जायं। पकाते समय चलाते रहें। इसके बाद गिलासों एवं प्यालोंमें भर कर बन्द कर दें।

फलोंको सुरक्षित रखनेकी विधि

वर्तमान युगमें फलों को अन्य ऋतुके लिये सुरक्षित रखने की मांग बढ़ती जा रही है। सामान्यतः सफेद चीनीके शीरेमें कुछ रासायनिक तत्व मिलाकर रखा जाता है किन्तु इससे अनेक हानि होती हैं। जबकि शहदमें यह प्राकृतिक गुण है कि जो वस्तु उसमें डाल दी जाती है वह दीर्घ काल तक उसी दशामें बनी रहती है और खराब भी नहीं होती। शहदमें निम्नांकित गुण होनेसे यह चीनीकी अपेक्षा अधिक उपयोगी है एवं टानिक बिल्कुल नहीं है।

१– जिस समय इस प्रकारके फल खाये जाते हैं उस समय कुछ भाग शीरेका भी पेटमें जाता है एवं यह देरमें पचता है जबकि शहद शीघ्र पचता है।

२– शुद्ध शहद अत्यन्त स्वादिष्ट प्राकृतिक पदार्थ है। इसमें फूजला बहुत कम होता है।

३– शुद्ध शहदमें अन्य वस्तुओंको सुरक्षित रखनेका जो गुण है वह

किसी अन्य पदार्थमें नहीं है। यह इतना अच्छा होता है कि मृत शरीर पर भी यदि लगा दिया जाय तो हानि नही होती।

४– शहद न तो सड़ता है और न उसमें फफूंदी ही लगती है।

५– शुद्ध शहदमें जो वस्तु भिगो दी जाय उसमें से अनोखी सुगंध आती है।

संपूर्ण भारतमें भी अनेक स्थानोंमें फलोंको डब्बेमें सुरक्षित रखनेका प्रबन्ध है एवं इसके प्रयोगका प्रचलन उत्तरोत्तर बढ़ता जा रहा है अतः इस सम्बन्धमें जानकारी प्राप्त कर लेना उचित है।

सेब—का छिलका साफ करके बीज निकालकर पांच सेर उबलते पानीमें डालना और थोड़ा नीबूका रस मिलाकर एक दो मिनट तक उबालकर सूखे शीशेके बर्तनमें रखें। इसके बाद उस पानीमें जिसमें नीबूका रस मिला हुआ है शहदको मिला एवं पकाकर ठंडा करके छानकर उस बर्तनमें डालें जिसमें सेब हों और बर्तनमें थोड़ी जगह रहने देना चाहिये। तब बर्तनका ऊपरका भाग कपड़ेसे पोंछकर सुखा दें और उसे १५ मिनट तक उबलते पानीमें उसका मुंह बंदकर रखें। इसके बाद पैराफीन लगाकर मुंहको कसकर बंद कर दें और किसी ठंडे स्थान पर रखें। इसी प्रकार आंवला एवं महुआ शहदमें भी सुरक्षित रखा जा सकता है।

अंगूर— अच्छी तरह पके अंगूर लेकर डंठल निकाल कर एवं भली प्रकार धोकर एक प्याला अंगूर एक प्याला गरम शहदमें भिगो दो। तब इनको अच्छी तरहसे साफ और धोये हुये एक लीटरके बर्तनमें रखकर उसमें खौलता हुआ पानी भरकर डाट लगा दो एवं उसे पैराफिनसे बन्द करके कई बार थोड़ी–थोड़ी देर पश्चात उल्टो पल्टो ताकि शहद अच्छी तरह सराबोर हो जाय। जब यह ठंडा हो जाय तब बर्तनको कागजमें लपेटकर अंधेरेमें रख दें। इस बर्तनको धूप एवं

रोशनीसे बचाना चाहिये। ऐसा न करनेसे अंगूरका रंग मैला एवं नीला हो जायेगा।

सेब, शफतालू एवं आड़ू आदि—१/४ गैलन सिरका, १/४ गैलन शहद, १/४ औंस लहसुन, १/२ औंस दारचीनी, सबको १५ मिनट तक उबालें और तब फलोंको डालकर पका दें ताकि वह नरम हो जायं। फिर किसी बरतनमें रखकर उसको शरवतसे भर दें ताकि फल भीगे एवं डूबे रहें। काफी समय तक ये नष्ट नहीं होंगे।

बेल, शफतालू इत्यादि—फलोंको लेकर बराबरकी मात्रामें शहद एवं पानी डालकर अच्छी तरह पका दें ताकि फलका छिलका नरम पड़ जाय तत्पश्चात फलोंको निकालकर बर्तनमें रख लें और बचे शर्वतको उतना पका दें कि अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय। तब ठंडा करके फलों पर डालें एवं मर्तबानको १५ मिनट तक उबलते पानीमें उसका मुंह बन्द करके रखें। २४ घन्टेके बाद इस क्रियाको फिर करें और पैराफिनसे उसकी डाट बन्द कर दें।

दूसरी विधि—यह है कि फलोंका छिलका उतार एवं बीज निकालकर शुद्ध सूखे बर्तनमें रखें एवं शहदके शर्वतमें भिगो दें। फिर उसका मुंह ढीला बन्दकर ३ घन्टे तक उबलते पानीमें रख दें। २४ घन्टेके बाद फिर यही क्रिया करके बर्तनके मुंहको डाटसे अच्छी तरह बन्द करके पैराफिन लगा दें ताकि अन्दर वायु न जा सके।

शरबत बनानेकी विधि यह है कि एक भाग शहद लेकर १॥–२ भाग पानीमें मिलाकर अच्छी तरह उबालो एवं झाग उतारते जायं एवं तैयार हो जानेपर काममें लायें। यदि फल अधिक खट्टे हों तो बराबर मात्रामें शहद एवं पानी या पानीसे ड्योढ़ा शहद मिलाना चाहिये।

दूसरी विधि शर्वत बनानेकी यह है कि चार पौंड शहद, आधा लीटर अच्छा सिरका, तीन आउंस लहसुन, तीन आउंस दारचीनी यदि

पसंद हो लेकर २० मिनटसे आधा घन्टे तक मंद आंच पर उबालें और झाग उतारते रहें इसके बाद फलोंको बर्तनमें रखकर गरम–गरम शरबत उन पर डालकर बर्तनको उपरोक्त विधिसे वन्द कर दें।

ताजा नया चुकन्दर गाजर आदि सुरक्षित रखने की विधि– ताजा चुकन्दर अथवा गाजरको अच्छी तरह धोकर साफ करके ताजा साफ पानीमें उनको भिगोकर उबालें। १५–२० मिनटके पश्चात छिलका नरम पड़ जायगा। उसमेंसे गाजर या चुकन्दर निकालकर उस पानीको सुरक्षित रखें। फिर उनपरसे छिलका उतारकर उनको साफ सूखे गरम किये हुये बरतनमें रखें एवं हर बरतनमें एक चायका चमचा नमक, चायका चमचा शहद मिला दें और उनमें वह सुरक्षित पानी भर दें। फिर बर्तनपर ढकना कसकर दो घन्टे तक उबलते पानीमें रखना चाहिये। और तब निकालकर मर्तबानके ढकनोंको पैराफिनसे बन्द करके अंधेरेमें रखें।

हरी फलीको सुरक्षित रखना– पांच सेर सेम या मटर अच्छी तरह धोकर और साफ करके आवश्यकतानुसार नमक मिलाकर इतना पानी मिलाओ कि सेम अथवा मटर उस पानीमें डूब जाय। तब १ प्याला शहद एवं एक प्याला सिरका मिलाकर २० मिनट तक उबालें फिर फलीको गरम किये हुये बर्तनमें रखें एवं उस शर्बत को मुंह तक भर कर डाटमें पैराफिन लगाकर वंद कर दें। पकानेसे पूर्व उस मटरको दो-तीन बार ठंडे पानीमें धोकर ताजी फली खानेका आनन्द लीजिये।

अचार एवं चटनी

सामान्यतः बनने वाली अचार, चटनी खानेमें भलेही चटपटी स्वादिष्ट हो पर हानिप्रद है और रोगियोंके लिये तो औरभी अधिक स्त्रियोंके रोग बढ़नेका यही कारण है और पुरुषोंमें वीर्य रोग होता है।

यदि आप इसे खाना ही चाहें तो शहदमें बनी हुई अचार एवं चटनियां खाना अच्छा होगा।

हड़ एवं शहदकी चटनी--भुनी हुई हड़का चूर्ण एक माशा आवश्यकतानुसार मखन और शहदमें मिलाकर खानेके बाद खानेसे पेटका दर्द, संग्रहणी, दस्तोंका आना, मंद ग्नि, मिचली, हिचकी, सर्दी, बलगम एवं तिल्लीके लिये लाभप्रद है। इसके सेवनसे हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, यकृत, नेत्रकी ज्योति बढ़ती है एवं बवासीर, कोढ़, पेटके कीड़ों, पेशाबकी बीमारियों एवं दमा रोगमें लाभकर है।

आंवला एवं शहदकी चटनी—आंवलोंको भूबल (भउरा) में भून एवं बीज निकाल कर फिर कालीमिर्च, अदरक और शहद मिला कर सेवन करें, इससे हृदय, मस्तिष्क, आमाशय को शक्ति मिलती है एवं मन्दाग्नि दूर होती है।

इसी प्रकार गद्दर एवं पके कच्चे आंवलोंकी भी चटनी बनाकर खा सकते हैं।

सौंफ एवं शहदकी चटनी—सौंफको कुचल पीसकर थोड़ा सा पोदीना, काली मिर्च, एवं शहद मिलाकर खानेके बाद खानेसे यकृत, तिल्ली एव गुर्दे को लाभ होता है। आमाशय रोगोंके लिये यह अत्यन्त लाभदायकहै।

इसमें दो तोला चिलगोजा और दो तोला नारियल भून पीस कर मिलाने से वायुमें काम करता है।

टमाटरकी चटनी—१५ पौंड हरा टमाटर, चार पौंड शहद, डेढ़ पौंड बीज निकाले मुनक्के, आधा पौंड किशमिश, एक बड़ा चम्मच नमक, पौन प्याला सिरका, एक बड़ा चम्मच दारचीनी, आधा बड़ा चम्मच लौंग दो शंतरोंका रस और कद्दूकस पर कसा हुआ उसका छिलका। टमाटर लेकर उनको धोकर और खूब बारीक छोटे-छोटे

टुकड़े करके चलनीपर रखकर चार बार खूब गरम पानीमें धो डालें। फिर बड़े बर्तनमें उनको रखकर शहद, मुनक्का, किशमिश मिलायें और मन्द आंच पर इतना पकायें कि टमाटर के टुकड़े बिल्कुल नरम हो जायं, फिर सिरका, मसाला और रस इत्यादि मिलाकर इतना पकायें कि उबलने लगे और फिर बर्तनमें भरकर बन्द करके रख दें।

(२) चार पौंड पका टमाटर, दो नीबू, १/४ चायका चम्मच चोब चीनी, चार प्याला शहद, आधा प्याला नीबूका रस, एक दारचीनीका टुकड़ा। टमाटरोंको उबालकर छिलका उतार लें। नीबूको छिलके समेत बारीक काटकर शेष चीजोंको मिला दें एवं अति मन्द आंच पर लगभग दो घंटे तक इतना पकायें कि सब चीजें खूब गाढ़ी हो जायं।

(३) आवश्यकतानुसार टमाटर १-४, तीन सेब, तीन प्याज, तीन चायके चम्मच बराबर नमक, दो प्याला शहद, दो प्याला सिरका, चार बड़े चम्मच चोब चीनी पिसी हुई पोटलीमें बंधी। टमाटर, सेब, प्याज को इतना पकायें कि वह नरम हो जायं फिर सबको छननेमें रखकर छान लें। इसके बाद सब चीजों को इतना पकायें कि सब चीजें गाढ़ी हो जायं, फिर बरतनोंमें रखकर अच्छी तरह डाट लगा दें।

शहद और चेरीकी चटनी—दो प्याली चेरी, एक प्याला बीजरहित मुनक्का, एक चायका चम्मच दारचीनी, एक प्याला शहद, १/४ चायका चम्मच लौंग, आधा प्याला सिरका। इन सबको एक घंटा धीमी आंच पर पकायें और इसके बाद साफ मर्तबानोंमें भर कर रखें।

आम एवं शहदकी चटनी—कच्चे आम जिनमें जाली न पड़ी हों ३½ किलो, अदरकका रस आधा किलो, आवश्यकतानुसार सेंधा नमक। शहद डालकर अच्छी तरह मिलाकर धूपमें रखें। जब सूख जायं तब उसमें इतना सिरका डालें कि सिरका दो अंगुल ऊपर रहे। जायफलकर

चूर्ण, छोटी इलायचीका दाना, दारचीनी, सूखा पोदीना, तीन-तीन तोले, कलौंजी, राई, कालीमिर्च, जावित्री, लौंग, दो-दो तोला। सबको बारीक पीसकर मिलायें एवं स्वादके अनुसार शहद मिला दें। इस मिश्रणको एक सप्ताह तक रखनेके पश्चात खाया जा सकता है। यह पाचक, स्वादिष्ट एवं लाभदायक है।

(२) लहसुन, अदरक, अमचूर, प्रत्येक एक-एक पाव, सेंधा नमक, लाल मिर्च प्रत्येक एक-एक छटांक, शहद एक पाव, सिरका आध पाव। पहिले अमचूर को कूट लें। इसके बाद सब चीजें मिलाकर सिरकाके साथ सिल पर पीस लें। सात दिन धूपमें रखनेके बाद सेवन करें।

शहद एवं चेरी की चाट—दो प्याली कुचली हुई चेरी, एक प्याला बिना बीजका मुनक्का या बड़ी किशमिश, एक चायका चम्मच दारचीनीका चूर्ण, एक प्याला शहद, १/४ चम्मच लौंग, आधा प्याला सिरका, सबको कलईदार बरतनमें एक घंटा तक पका एवं उतार कर शीशेके बर्तन में रखकर मुंह बन्द कर दें।

शहद किशमिश या मुनक्का का अचार—एक प्याला किशमिश या बीज रहित मुनक्का, एक प्याला पानी, १/४ प्याला शहद। किशमिश या मुनक्काको पानीमें डालकर पकायें ताकि वह नरम हो जाय, फिर शहद मिलाकर १५ मिनट तक मंद आंच पर उबालें और खानेके लिये एक बड़ा चम्मच नीबूका रस मिला लेना चाहिये।

शहद एवं नीबूकी चटनी—१/४ पौंड मखन, दो बड़ा चम्मच नीबूका रस एवं आवश्यकतानुसार मखनको खूब फेंटकर उसमें नीबूका रस धीरे-धीरे मिलायें कि वह अच्छी तरह खप जाय।

शहदके पकवान

शकरमें मिलाकर बनाई जाने वाली मिठाइयोंको शहदमें मिलाकर बनाई जा सकती है और यह सदा स्वास्थ्यवर्द्धक है और वह अधिक सम

तक नरम भी रहता है क्योंकि इसमें एक प्रकार का उपयोगी खटास एवं तेंजाब (Farmic-acid) तथा नमी होती है जिसका चीनीमें सर्वदा अभाव है। शहदमें पकाते समय निम्नलिखित बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये।

१—शहदको सदा द्रव बनाकर नापना चाहिये।

२—शहदको चीनीके स्थानपर इस्तेमाल करने पर उसमें चीनीमें मिलाये जाने वाले पानीकी अपेक्षा १/५ कम पानी रखें।

३—शकर की सवा प्याला की मिठास एक प्याले शहदके बराबर होती है अतः इसी हिसाबसे शहद मिलायें।

४—पकाते समय एक प्याले शहदमें १/८ चायका चम्मच सोडा खाने वाला एवं १/६ से १/४ चायका चम्मच नमक मिलाना चाहिये।

५—दूधका पुडिंग आदि बनानेमें शहदको आटा, कणश्वेतसार (Cornstarch) एवं मक्काकें चोकर के साथ मिलाकर इस्तेमाल करें।

६—२ प्याला शहदमें एक प्याला पानी मिलायें और उस समय तक पकायें जब तक कि पानी जल न जाय।

७—शहदको बड़े बर्तनमें पकाना चाहिये ताकि उवाल खाकर बाहर न निकले।

८—शहदको सीधे आग पर नहीं पकाना चाहिये बल्कि किसी बर्तन में पानी भरकर उबालें और पावी पर लकड़ी रखकर उसपर शहदका बर्तन रख दें। इस प्रकार उबालने से शहदका गुण नष्ट नहीं होता।

शहद मिलाकर पकाई हुई पाई—यह एक प्रकारका अंग्रेजी खाना होता है जो मांस, सब्जी एवं फलसे बनाया जाता है।

शहद एवं कद्दू की पाई—१/४ प्याला ठंडा पानी, एक बड़ा

चम्मच नाक्सवाली जिलेटिन, १/४ प्याला कद्दूका गूदा, आधा प्याला दूध, आधा चायका चम्मच अदरकका रस एवं आधा प्याला शहद अच्छी तरह मिलाकर पकाना चाहिये।

शहद एवं गाजर की पाई—आधे पके दो प्याला गाजरोंको छलनी पर घिसकर एवं उसका गूदा लेकर ३/४ प्याला शहद, आधा चायका चम्मच नमक, १/४ चायका चम्मच दारचीनी, एक चायका चम्मच अदरकके रसको अच्छी तरह मिलाकर एक प्याला उबाला हुआ दूध मिलाकर पकाना चाहिये।

शहद एवं सेबकी पाई—६ बड़े खट्टे सेब, आठ बड़े चम्मच शहद, १/८ चायका चम्मच नमक, १/४ चायका चम्मच दारचीनी, १/४ चायका चम्मच जायफल, एक चायका चम्मच नीबूका रस, एक बड़ा चम्मच मखन। इन सबको अच्छी तरह मिलाकर पकायें।

शहद, मुनक्का या किशमिशकी पाई—दो प्याला मुनक्का, एक प्याला शंतरा का रस, एक बड़ा चम्मच कद्दूकस किया हुआ शंतरा का छिलका, चार बड़ा चम्मच नीबूका रस, ३/४ प्याला शहद, दो बड़ा चम्मच मखन, आधा चायका चम्मच नमक, चार बड़ा चम्मच कार्नं स्टार्च, ३/४ प्याला पानी। मुनक्कों को खूब साफ कर एवं धोकर फलोंके रस, छिलके, शहद, मखन, नमक तथा कार्नस्टार्च को गीला करके अच्छी तरह मिलायें एवं फिर धीमी आंच पर इतना पकायें कि यह कुल चीजें गाढ़ी हो जायं एवं बराबर चलाते रहें।

सिंकी प्याज एवं शहद—आठ सफेद प्याजकी गांठ, दो बड़े चम्मच मखन, दो बड़ा चम्मच नीबूका रस, १/४ चायका चम्मच नमक, १/४ चायका चम्मच मिर्च, ३ बड़े चम्मच शहद। प्याजका छिलका उतार एवं अच्छी तरह धोकर ठंडे पानीमें भिगोयें एवं मंद आंच पर इतना गरम करें कि पानी उबलने लगे। इसके बाद पानी निथार कर

गरम पानीसे प्याजकी गट्ठियोंको धो डालें एवं दूसरा पानी डालकर प्याजकी गट्ठियों को भिगोकर दोबारा मंद आंच पर खुले हुये बर्तनमें इतना जोश दें कि प्याजकी गट्ठियां नरम हो जायं तब फिर शेष वस्तुओं को मिलाकर मंद आंच पर बराबर चलाते हुये पकायें। बस तैयार हो गया।

शहद एवं चावलकी पुडिंग—३/४ प्याली चावल, चार खट्टे सेब, आधा प्याला बीजरहित मुनक्का या किशमिश, २/३ प्याला शहद, आधा चायका चम्मच दारचीनी, १/४चायका चम्मच लौंग, एक नीबूका रस। चावलोंको अच्छी तरह साफ कर लें। सेवका छिलका छीलकर प्रत्येक सेबके चार टुकड़े कर लें। ४ प्याले पानीमें नमक मिलाकर इतना उबालें कि ३ प्याला रह जाय फिर उबलते हुये पानीमें सेब, एवं चावल डालकर इतना पकायें कि सेवके टुकड़े नरम हो जायं फिर कुल सामानको मिलाकर इतना पकायें कि चावल नरम हो जायं एवं रुचि के अनुसार क्रीम एवं कस्टर्ड आदि डालकर खायं।

नोट—इसी विधिसे अनन्नास, अमरूद, नाशपाती आदि फलोंका भी बनाया जा सकता है।

शहद मिलाकर जेली बनाना

चीनीसे बनाई जेली अति हानिप्रद है पर चीनीके स्थान पर शहद मिलाकर बनाना लाभप्रद है। फलोंके रसमें जेली बनाने वाला तत्व पेक्टिन (Pectin) होता है और यह आग पर पकानेसे नष्ट हो जाता है अतः फलोंके रसको देर तक आग पर न पकाकर किसी उथले चौड़े बर्तनमें पकाया जाय ताकि रसका पानी शीघ्र जलकर भाप बनकर उड़ जाय। अतः फलोंके रसकी जेलियां बनाते समय निम्नांकित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहियेः—

१–रसको उथले चौड़े खुले बर्तनमें आग पर पकाना चाहिये ताकि पेकटीन एवं अन्य पदार्थ, जिनसे जेली बनती है, नष्ट न हो।

२–कृत्रिम पेकटीनको ऐसे समयमें रसमें मिलाना चाहिये कि रसका वह पानी, जो उसमें होता है, भाप बनकर उड़ जाय।

३–शहदको अंतमें मिलाकर पकाना चाहिये ताकि शहदकी सुगंध रसके सुगंधको प्रभावित न कर सके।

४–फलोंके रसको सामान्य रीतिसे तैयार करके इस बातका प्रयत्न करना चाहिये कि शीघ्र पका लिया जाय।

५–फलों के रसको पका कर आधा कर लेना चाहिये।

६–कृत्रिम सूखे पेक्टिनको प्रति प्याला फल रसपर दो बड़ा चम्मच मिलाना चाहिये। पेक्टिनको शहदमें मिलानेसे पहिले रसमें मिलाकर पकाना चाहिये।

७—इस प्रकार जब बादमें शहद मिलाया जाता है तो ४-५ मिनट तक पकाने के बाद जेली तैयार हो जाती है।

८–जब जेली तैयार हो जाय तो उसे आग परसे उतार कर उसमें एक चांदीका वरक डालकर निकाल लें और प्लेट पर कतरोंको टपकने दें। यदि यह जमने लगे तो समझें कि वह तैयार है और फिर उसे तुरन्त प्लेटोंमें डालकर जमा लें।

शहद एवं अंगूरकी जेली–अंगूरको इतना पकाइये कि नरम हि जाय एवं तब कपड़ेसे छान लें। समान भागमें शहद एवं अंगूरका रस इतना पकायें कि गाढ़ा हो जाय और चमचामें निकालकर बार-बार देखते रहें ताकि बहुत गाढ़ा न हो जाय क्योंकि अधिक गाढ़ा हो जानेसे जम जायेगा। इसी प्रकार अन्य फलों की भी जेली बनाई जा सकती है।

शहद एवं अंगूरके जेलीकी दूसरी विधि–चार प्याला अंगूर का रस, आधा प्याला पानी, दो नीबूका रस, एक बाक्स पेकटिनका

चूर्ण, चार प्याली शहद, डंठल निकालकर तीन पौंड पके अंगूर को कुचलें एवं थोड़ासा पानी मिलाकर पांच मिनट तक उबालें और तब कपड़ेसे छान लें। इसके बाद नीबूका रस मिलायें और बराबर चलाते रहें। इसके बाद आगपर रखकर उबालें एवं शहद मिलायें, फिर उबालें। जब चमचे पर रखने से बूंद लटकने लगें तब ऊपरका झाग साफ करके सांचेमें रखें।

शहद एवं सेबकी जेली—६ पौंड सेबका टुकड़ा इतना पकायें कि एक दम भुरता हो जाय फिर कपड़ेमें निचोड़ कर प्रत्येक पौंड रसमें एक पौंड शहद मिलाकर इतना पकायें कि प्लेट पर डालनेसे जम जाय।

अमरूद एवं शहदकी जेली—अमरूदका रस निकालकर १५ मिनट तक पकायें और फिर जितना रस हो उतना ही शहद मिलायें एवं दोनोंको उस समय तक पकायें कि जेली तैयार हो जाय। यदि जरूरत हो तो पेकटिन भी मिला दें।

शंतरा तथा शहदकी जेली—१०–१५ घिसा हुआ बादाम, आधा प्याला शहद, दो बड़ा चम्मच आटा, १/८ चायका चम्मच नमक, आधा प्याला शंतरेका रस, दो बड़ा चम्मच नीबूका रस, १/४ चायका चम्मच कद्दूकस किया हुआ नीबूका छिलका, एक बड़ा चम्मच जमी हुई जिलेटिन, तीन बड़ा चम्मच ठंडा पानी, आधा प्याला उबलता हुआ पानी। बादाम फेंटकर उसमें शहद, आटा, नमक, मिलाअयें। फिर उसमें रस एवं पानी मिलाकर इतना पकायें कि गाढ़ा हो जाय, फिर उसमें कद्दूकस किये हुये छिलके एवं पांच मिनट तक ठंडे जलमें भिगोया हुआ जिलेटिन मिलाकर आगसे उतार लें एवं इतना चलायें कि जिलेटिन घुल जायं। ठंडा करके उसके चारों ओर घी लगाकर सांचोंमें रखकर खूब ठंडा करके इस्तेमाल करें।

नीबू एवं शहदकी जेली—३।४ प्याला नीबूका रस, ढाई प्याला शहद, आधा प्याला तीन पहलू वाली पेकटिन। नीबूके रसको शहद में मिलाकर अच्छी तरह उबालें तब पेकटिन मिलायें एवं खूब चलायें एवं दो मिनट तक और उबालें। फिर उस मिश्रणको छोटे गिलासोमें जिन्हें गरम पानी में डालकर गरम कर लिया गया हो, डालें एवं पैराफिन से गिलासोंका मुंह बंद कर दें।

किशमिश एवं शहदकी जेली—मुनक्का या किशमिश अच्छी तरह साफ धोकर लुबदी बना लें। दो किलो किशमिश में आधा प्याला पानी मिलायें एवं मंद आंच पर इतना गरम करें कि उबलने लगे। फिर आंच कम कर दें एवं इतना सनसनाने दें कि किशमिश सफेद मालूम होने लगे। इसके बाद बारीक चलनी में छान लें एवं रसको मोटे कपड़े में छानकर रस नाप लें और फिर पांच मिनट उबालें। फिर जितना प्याला रस हो उतना ही शहद मिलाकर धीमी आँच पर इतनी देर तक बबालें कि जेली बनने की अवस्था में आ जायं। फिर जेली गिलासों में डालकर मुंह पैराफिन से बन्द कर दें।

शहद एवं अनन्नासकी जेली—दो बड़े चम्मच जिलेटिन, आधा प्याला ठंडा पानी, डेढ़ प्याला खौलाया हुआ अनन्नासका रस, एक प्याला कद्दूकस पर घिसा हुआ अनन्नासका गूदा, आधा प्याला शहद, दो चम्मच नीबूका रस, दो प्याला फेंटी हुई क्रीम। जिलेटिन को ठंडे जलमें घोलकर खौलते हुये अनन्नासकी रसमें डालकर शहद मिलाकर इतना मिलायें कि शहद एवं जिलेटिन घुल मिल जायं तब नीबूका रस मिलायें। जब यह सब जमने लगे तब अनन्नासका गूदा एवं क्रीम मिला एवं सांचोंमें रखकर ठंडा करके खायं।

शहद एवं टमाटरकी जेली—दो पयाला टमाटरका छना हुआ रस, आधा प्याला सिरका, आधा प्याला शहद, लगभग एक चायका चम्मच नमक, आधे प्याले ठंडे पानीमें घोला हुआ दो बड़ा चम्मच

जिलेटिन, एक प्याला बारीक कटा हुआ करमकल्ला (पातगोभी), बारीक कटी हुई एक गांठ प्याज, कटी हुई थोड़ी हरी मिर्च एवं आवश्यकतानुसार काली मिर्च।

टमाटरके रस एवं शहदको इतना गरम करें कि उबलने लगे फिर सिरका एवं जिलेटिन डालकर अच्छी तरह मिलायें एवं ठंडा होने पर जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाय तब बाकी चीजें मिलाकर जेली तैयार कर लें।

शहदका केक—आधा गिलास दूधमें दो छटांक देशी चीनी मिलाकर गरम करें एवं फिर ३/४ पौंड शहद मिलाकर मंद आंच पर उबालें। फिर एक पौंड आटा मिलायें एवं आधा ड्राम सोडा मिलाकर सांचेमें रखकर एक घंटा तक तंदूर या कुंकरमें पकायें। पकानेकी अवधि आवश्यकतानुसार घटा-बढ़ा सकते हैं।

शहद एवं शंतराकी मिठाई—शंतरा अथवा चकोतराके फाकोंसे छिलका हटाकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और पानीमें थोड़ा नमक डालकर रातमें उन्हें भिगों दें। सबेरे प्रत्येक बार ताजा पानी पतीलीमें डालकर तीन बार उबालें ताकि वह नरम हो जायं फिर पानी में थोड़ा सा शहद मिलाकर उन्हें भिगो दें एवं दूसरे दिन शहदमें पकायें एवं देशी शकरमें लपेटकर मर्तबानमें रख दें।

काष्ठज मेवा और शहदकी मिठाई—बादाम, पिस्ता, अखरोट या मूंगफलीको भूनें एवं चौथाई प्याला पानी एवं दो प्याला देशी चीनी लेकर तीनों चीजोंको इतना उबालें कि अच्छी तरह तार बंधने लगें। इसके बाद आगसे उतार कर गरम-गरम मूंगफली डालें एवं धीरे-धीरे हिलायें फिर मोटे एवं चिकने कागज पर डालकर मेवों को अलग-अलग कर डालें।

२— एक प्याला शहद लेकर एक बर्तन में पानी भर कर पानी को

उबालें और उस बर्तन पर लकड़ीके टुकड़े रखकर उस पर शहदके बर्तन को रखें। पानीको उबलने दें एवं बादाम तथा मूंगफली आदि मेवोंको शहदमें तुरन्त डालते जायं एवं निकालते जांय एवं उन्हें चिकनाई लगे प्लेटमें रखते जायं जब कड़े पड़ जायं तो मर्तबानमें रखकर ढक्कन बन्द कर दें।

शहद एवं मूंगफली की मिठाई—उबाले हुये अथवा भिगोये हुये मूंगफलीके छिलके उतार कर कड़ाहीमें इतना उबालें कि पीले पड़ जायं। फिर तिहाई प्याला देशी शकर, चौथाई प्याला शहद एवं आधा प्याला पानी मिलाकर अच्छी तरह पकायें कि शीरा कड़ा हो जायं। तब ढाई प्याला उबाली हुई मूंगफली को शीरेमें डाल एवं ठंडा करके खायं।

शहदकी टाफी

तीन प्याला देशी शकर, २।३ प्याला शहद, २/३ प्याला गरम पानी को इतना उबालें कि जब चम्मच से गिरायें तो तार बंधने लगे या जब पानीमें डालें तो जमने लगे। फिर चिकनाई लगे बर्तन में रखकर जब ठंडा हो जाय तो इतना फेंटें कि सफेदी आ जाय। बस टाफी तैयार हो गई।

६ औंस शहद, १० औंस देशी शकर, आधा औंस मखन को मिलाकर लगभग आध घंटे तक खूब पकायें किन्तु यह जलने न पायें। पक जाने पर चिकनाई लगे बर्तन पर रखें और मेवोंके टुकड़े उसमें मिलाकर ठंडा होने पर खायें।

दो प्याला देशी शकर, दो प्याला शहद, दो तोला मखन। सबको बर्तनमें रखकर उस समय तक पकायें जब तक कि उसमें से थोड़ासा भाग पानीमें डालने पर गोंद सी न बन जाय एवं आसानीसे टूट सके।

फिर किसी चिकनाई लगे प्लेटमें रखकर उसे ठंडा करें एवं बार बार खींचो ताकि सफ़ेदी आ जायं फिर छोटे-छोटे टुकड़े करके रख लें और खायं।

दो प्याला देशी शक्कर, एक प्याला दूध, दो प्याला शहद, चौथाई औंस मखन को अच्छी तरह पकायें जब पानीमें डालने पर गेंद की आकारका बन जाय तो तैयार हो गया।

शहद एवं गाजरका हलुआ—एक किलो गाजरको छील एवं बीच का हिस्सा निकालकर उबालें एवं पीस लें और ५०-५० ग्राम बादाम, पिस्ता, अखरोट, नारियल, छुहारा चिरौंजी एवं ४ माशा दार-चीनी लेकर पीस लें। फिर दूधको कड़ाही या पतीलीमें डालकर गरम करें, जब उबाल आ जाय तो पिसी हुई गाजरें डालकर चमचे से हिलाते रहें, जब वह गाढ़ी हो जाय तब शेष वस्तुयें एवं घी में भुना दो तोला गेहूँका आटा या सूजी मिला दें फिर घी डालकर भूनें, जब लाल हो जाय तब २५०–५०० ग्राम शहदका शीरा मिलाकर खूब घोंटकर जब घी छूटने लगे तो केसर एवं बड़ी इलायचीके दाने पीसकर उसमें मिलाकर इस्तेमाल करें।

शहद एवं नारियल का हलुआ—एक किलो नारियलका गूदा महीन पीस लें फिर शहदके एक कीलो शीरेमें इसे मिला दें और सुविधा हो तो चार तोला बादाम, पिस्ता, अखरोट भी पीसकर मिला दें। जब सब चीजें गाढ़ी हो जायं तब डेढ़ पाव गरम किया हुआ घी उसमें मिला दें एवं एक माशा केसर अर्क केवड़ामें घोंटकर मिला दें एवं थोड़ी देर बाद उतारकर ठंडा कर लें।

पेठेकी तर मिठाई—पेठेके छिलके उतार कर छोटे छोटे टुकड़े काट कर कांटेसे गोदकर पानी में उबालें। फिर शहदके गाढ़े शीरेमें उन टुकड़ों को डालकर चार घंटेके बाद निकाल लें।

शहद एवं अन्न—किसी भी अनाज चना, गेहूँ, मटर, एवं सोयाबीन आदिको शहदके पानीमें उबाला जाय तो उसका स्वाद एवं लाभ दूना हो जाता है।

शहद एवं टमाटरका रसा—आधा किलो टमाटर, एक काटा हुआ प्याज, आधा चम्मच सोडा, १ लीटर दूध, आधा प्याला आटा, चार बड़े चम्मच मखन, एक बड़ा चम्मच शहद, आधा चायका चम्मच नमक।

टमाटर एवं प्याजको १५ मिनट तक पका कर छान लें एवं सोडा मिला दें, फिर मखन पिघलाकर आटा मिला दें एवं बराबर तेजीसे चलाते रहें। चलाते समय थोड़ा-थोड़ा दूध मिलाते रहें। फिर नमक एवं शहद मिलाकर इतना पकायें कि टमाटर अच्छी तरह पक जायं। खिलाने से १० मिनट पूर्व टमाटरके रसा को उसमें मिलाकर उबालें और गरम गरम खिलायें।

करमकल्लाका रसा—अपच, अनिद्रा एवं मूत्रावरोध एवं पथरी में लाभ करता है। मिरगी एवं सिरमें चक्करके रोगियोंके लिये अति उपयोगी है। आमाशयिक व्रणमें भी उपयोगी है।

लोबियाका रसा—वीर्य गाढ़ा करता है, पेशाब खुलकर आती है। अपच में एवं गुर्देके रोगमें विशेष रूपसे उपयोगी है। इसमें अदरक नीबू अवश्य डालना चाहिये।

घियाकद्दूका रसा—खूनी बवासीर एवं रक्तदोषमें उपयोगी है।

कचनारका रसा—आमाशयको शक्ति देता है। पेशाबके रोगमें उपयोगी है एवं काम शक्ति उन्नत करता है। रक्त शोधक है। सफेद जीरा एवं दही मिलानेसे अधिक स्वादिष्ट होता है।

करैलेका रसा—से पेटके कीड़े मरते हैं, पेशाब अधिक आता है,

लकवा, गठिया, पेचिस एवं पथरी को दूर करता है। स्नायुविक शक्ति बढ़ाता है तथा भूख लगती है।

चुकन्दरका रसा—मस्तिष्कके लिये तरावट, रक्त बढ़ना, यकृत उन्नत एवं दूध पिलाने वाली स्त्रियोंका दूध बढ़ाता है। काम शक्ति उन्नत करता है।

परवलका रसा—आमाशय को शक्ति मिलती है, पेटके कीड़े मरते हैं। हृदय एवं मस्तिष्कके लिये उत्तम है।

महुआका रसा—८-१० महुओंको पाव भर पानीमें उबाल एवं शहद मिलाकर पीनेसे जीर्ण ज्वरमें लाभ करता है।

आंवलेका रसा—चार पांच ताजे या सूखे आंवले को पाव भर पानीमें उबालकर शहद एवं काली मिर्च मिलाकर पीनेसे आमाशय, यकृत एवं हृदयके रोगियोंके लिये उत्तम है। नेत्र एवं त्वचाके लिये भी हितकारी है।

कवलगट्टेका रसा—यकृत, प्लीहा, रक्तरोग, बालोंके रोग एवं काम शक्ति उन्नत करनेके लिये उपयोगी है।

कुलफेका रसा—आधा पाव कुलफेका रस, शहद, कालीमिर्च मिलाकर पीनेसे प्लीहा, यकृत एवं आमाशयकी गरमी को दूर करता है एवं रक्तस्राव को रोकता है। पथरी, खूनी बवासीर, अपच तथा पेशाब की रुकावटमें लाभप्रद है।

मोठके दालका रसा—दुबला करता है।

मटरका रसा—रक्त, मांस एवं स्त्रियोंका दूध बढ़ाता है।

मसूरकी दालका रसा—सीना तथा फेफड़ोंके रोगियोंके लिये लाभप्रद है किन्तु अजीर्ण तथा बवासीरके लिये हानिकारक है।

चनेका रसा—रक्त शुद्ध करता है, भूख लगती है, गला सुरीला, पुरुषत्व उन्नत होती है।

जिस रसा बनाने की विधि न लिखी हो वह सब रसा शहद एवं टमाटरके रसा की भांति बनाना चाहिये। प्रत्येक रसामें आवश्यकता एवं रुचिके अनुसार जीरा, लौंग एवं इलायची मिलाया जा सकता है।

सलाद और शहद—प्रत्येक प्रकारके फल, सब्जी अथवा अन्न सलादमें शहद मिला देनेसे उसका स्वाद एवं उपयोगिता बढ़ जाती है।

शहद और आइसक्रीम—आजकल आइसक्रीममें सफेद शक्कर मिलानेका रिवाज है पर यदि इसके स्थानपर शहद मिलाया जाय तो उसका स्वाद एवं स्वास्थ्य वर्द्धक प्रभाव बढ़ जाता है बल्कि शक्करसे हानि ही हानि है।

शहद एवं शंतराका आइसक्रीम— एक प्याला शहद, एक प्याला शंतराका रस, १/३ प्याला नीबूका रस, दो प्याला पानी, एक शंतराका कद्दूकस पर कसा हुआ छिलका, शहद एवं पानीको पांच मिनट तक उबालें एवं मैल निका । इसके बाद नमक एवं शंतराका कद्दूकश किया हुआ छिलका डालें और खूब चलाकर ठंडा करके शंतरा और नीबूका रस मिलालें एवं आइसक्रीमकी तरह जमा कर इस्तेमाल करें।

शहद एवं सुरा

शराबियों का शराब छुड़ानेके लिये शहदके विभिन्न व्यवहार उपयोगी हैं एवं शराब पीना छूट जाता है।

शहद एव रसका मिश्रण (काकटेल)—एक गिलासमें फलका रस डालकर एवं आधा नीबूका रस मिलाकर शहदसे मीठा करके पीयें।

शहद ह्विस्कीका मिश्रण—समान मात्रामें ह्विस्की, शहद एवं क्रीम मिलाकर पीनेसे शराब पीनेकी आदत छूट जाती है।

शहद, शंतराका रस एवं शराब—शहद एवं शराब को सम भाग लेकर उसका चार गुना शंतराका रस मिलाकर पीना चाहिये।

नया सुरा—आधा चायका चम्मच जायफल, तीन प्याला पानी, आधा प्याला शहदमें मिलाकर पांच-सात मिनट तक मन्द आंच पर पकायें। जब ठडा हो जाय तो दो प्याला ग्रेप या शंतरेका रस, दो प्याला अगूरका रस, सेब या अगूर की मीठी शराब दो प्याली, जिंजर की शराब चार प्याली और दो नीबूका रस मिलाकर बर्फसे ठंडा करके सेवन करें। अन्य शराबकी अपेक्षा कम हानिप्रद है।

पर स्मरण रहे कि क्रमश: शराब की मात्रा घटाते हुये एवं शहद तथा फल रसकी मात्रा बढ़ाते हुये शराब का व्यवहार पूर्ण रूपसे बन्द कर देना चाहिये।

शहदको सुरक्षित—रखनेके लिये शहदको कभी खुले बर्तनमें नहीं रखना चाहिये क्योंकि उसमें शीघ्र पानी सोख लेनेका गुण होता है। खुले बर्तनमें बन्द करके रखनेसे वह शीघ्र सड़ जाता है। उसे शीशीकी बोतलों अथवा मिट्टीके या कलईदार बर्तनोंमें भरकर रखना चाहिये और उसका मुंह इस प्रकार बन्द करना चाहिये कि हवा उसमें न जा सके। लोहे, जस्ता एव पीतलके बरतनमें रखनेसे उसमें विष तक उत्पन्न हो जाता है क्योंकि उसमें अम्लीयता होती है अत: वह प्रत्येक प्रकारके धातु पर अपना असर डलता है। कभी ठंडक एवं सीलनमें न रखें बल्कि सदा शुष्क स्थानमें रखना चाहिये।

विशेषता—यदि बादाम, अमरूद, दूध, पेठा, तेल, खरबूजा, तरबूज, खूबानी, दही, केला, कंवलगट्टा, करेला, गाजर, मक्खन, मछली,

उड़द, मूली, लालमिर्च, अथवा शंतरा अधिक मात्रामें खा लिया जाय तो तज्जन्य अपच को शहद दूर करता है।

प्रत्येक प्रकारके अपचमें यह उपयोगी है।

सुन्दरता और शहद

कौन ऐसा प्राणी है जिसे सुन्दरता से प्यार न हो पर हमारा रहन-सहन इतना दूषित है कि हजार प्रयत्न करने पर भी सुन्दरता प्राप्त नहीं होती। अपना आहार-बिहार ठीक रखनेके साथ ही निम्नांकित नुस्खा इस्तेमाल करने से सुन्दरता निश्चय ही बढ़ती है। चेहरे पर ३/४ शहद एवं १/४ नीबू मिलाकर लगायें और जब सूख जाय तो उसे आवश्यकतानुसार गुनगुनें या ठंडे पांनीसे धोकर साफ कर लेना चाहिये।

पहिले चेहरा और गर्दनको गरम पानीसे धो डालना और फिर किसी प्रकारका शहदका लेप एवं उबटन आदि चेहरा पर, ठुड्डीके नीचे तक और गर्दन पर लगायें।

लेप आदिको कमसे कम आध घंटे तक चेहरे पर लगा रहने दें या रातको लगाकर सुबह तक रहने देना अधिक लाभकर है।

चेहरे की रोजाना मालिश करनी चाहिये।

पेट साफ रखना चाहिये।

चेहरा धोनेके बाद सुखानेके लिये खुरदरी तौलिया इस्तेमाल करना चाहिये।

सम्पूर्ण शरीरमें खूबसूरती लानेके लिये पूरे शरीर पर उबटन मलना चाहिये।

१—शहदका उबटन—एक चम्मच नीबूका रस, एक औंस

शहद, एक तोला चिरौंजी और उसमें जौ का इतना आटा मिलायें कि लुबदी बन जाय।

२—मैदा और शहदका उबटन—निहायत महीन मैदामें इस प्रकार शहद मिलाया जाय कि आसानीसे लगाया जा सके। चंद बूंद गुलाब जल भी डाल सकते हैं।

३—गेहूँके चोकर एवं शहदका उबटन—आधा पाव गेहूँके चोकरमें शहद एवं चंद बूंद गुलाब जल डालकर बनाना चाहिये।

४—बादाम और शहदकी लुब्दी—बादामकी लुब्दीमें शहद मिलाकर चेहरे पर लगाना चाहिये।

५—नारंगीके बीज और शहदका उबटन—नीबू या नारंगी के बीजों को बारीक पीसकर शहद अच्छी तरह मिलाकर उबटन लगाने से मुंहका रंग साफ होता है और मुंहासा आदि भी नहीं होता।

शहद और बादामका लेप—१०० ग्राम मीठा बादाम के तेल में काफी शहद मिलाकर रख लें और उसे चेहरा पर मोटा मोटा आधा घंटा तक लगानेके बाद धो डालें।

शहद एवं जैतूनका तेल—शहद एवं जैतूनका तेल बराबर मिला कर लगायें। जैतूनके बदले तिल्ली एवं नारियलका तेल भी मिलाया जा सकता है।

शहद और आटेका चेहरेका लेप—१ तोला शहद और एक तोला आटा और एक चायका चम्मच नीबूका रस डालकर अच्छी तरह फेंट कर लेप लगायें और धोनेके बाद शहदकी क्रीम लगानेके बाद मुलायम तौलिये से पोंछ लें।

शहदकी क्रीम—एक बड़ा चम्मच हल्के रंगका शहद, एक बड़ा चम्मच लीनोलिन (Lanolin), आधा चम्मच जैतूनका तेल लेकर

अच्छी तरह से मिलाकर और हल करके फिर उसमें आधा चम्मच नीबू का रस और रुचि एवं आवश्यकतानुसार सुगन्धित-इत्र, गुलाब या केवड़ा जल आहिस्ता आहिस्ता मिलाकर अच्छी तरह फेंट डालें क्रीम तैयार हो गया।

शहदका लोशन—नीम गरम गधीके दूधमें शहद मिलाकर चेहरा पर लगाने से सुन्दरता निखरती है।

चेहरे को तरोताजगी प्रदान करने वाला नुस्खा

चिकनी खाल—त्वचा पर काले दाग पड़ जाते हैं। ३ भाग शहद एवं एक भाग नीबूका रसका मिश्रण चुपड़ कर ४०-४५ मिनट के बाद धो लें। इस प्रकार त्वचा साफ, चिकनी एवं कोमल हो जायेगी।

मुंहासा, काला दाग एवं कील—नीमकी पत्ती ६ माशा, सिरसकी छाल ६ माशा आवश्यकतानुसार दही एवं शहदमें पीसकर चेहरे पर १०-१२ दिन तक लगायें। अगर बकरीका दही इस्तेमाल किया जाय तो और भी अधिक लाभ होगा। पूरे शरीरपर भी मलकर नहा लें तो त्वचा बहुत साफ हो जाती है।

२—साबूत मसूरके दालको हंडिया फूंक कर सफूफ बनाकर आवश्यकतानुसार शहद एवं दही मिलाकर मुंह पर लगायें।

३—शंतराके छिलकेको पीसकर एवं भेड़के दहीमें शहद मिलाकर लेप करें।

४—सरसोंको बकरीके दूधमें रात भर भिगोनेके बाद सुबह शहदके साथ मिलाकर लगायें।

४—समभाग क्रीम या बालाई एवं शहद अच्छी तरह मिलाकर लगाना चाहिये।

मुंहासा—सम भाग टेसूके फूल एवं नीबूके छिलकेको शहदमें अच्छी तरह पीसकर लगाना।

सम भाग समुद्रफेन और नीबूके छिलकोंको शहदमें अच्छी तर पीसकर मुंह पर लगानेसे मुंहासा चला जाता है।

हाथ और मुंहका फटना

जाड़ेके समयमें प्रायः लोगोंके हाथ मूंह फट जाते हैं एवं दर्द होता है। इसे ठीक करनेके लिये निम्नलिखित नुस्खा इस्तेमाल करना चाहिये–

१–एक भाग कपूर, एक भाग शहद, दो भाग ग्लिसिरीन और चार भाग शेविंग लोशन। इन सबको अच्छी तरह मिलाकर बोतलमें भर लें और कुछ बूंद इत्र डालकर रख दें और लगानेके पूर्व बोतल हिलायें और हाथ पैरको साफ कर डालें।

२–आठ अंडेकी जर्दी को एक पौंड शहदमें अच्छी तरह हल कीजिये और इसके साथ साथ कड़वी बादामका तेल आधा पौंड मिलाते रहिये और इसमें दो ड्राम इत्र शंतरा दो ड्राम इत्र लौंग मिला लीजिये।

३– सफतालू या खूबानी की गिरीको पीस कर शहदमें मिलाकर लगाना चाहिये।

४–शहद, अंडे की जरदी, मीठा बादामका तेल बराबर बराबर मिलाकर लगाना।

५– एक अंडे की सफेदी, एक चायका चम्मच ग्लिसिरीन, एक औंस शहद को लेकर ठीक अनुपातमें जौ का आटा मिलाकर लेप करें।

बाल और शहद

कौन नहीं बालों को सुन्दर, कोमल, लम्बा एवं काला बनाना चाहता है। विशेषकर नारी तो इसके पीछे ही पड़ी रहती हैं। यही

जवानी एवं सुन्दरता का चिन्ह समझा जाता है। प्रायः किस्म–किस्म के चीजोंसे धोती हैं एवं तेल लगाती हैं।

बालों को साबुनसे न तो धोयें और न खुश्बूदार तेल ही डालें बल्कि साबुनके बदले बेसन, मुल्तानी मिट्टी, आमला, रीठा एवं शिकाकाई के जोशांदा एवं सरसोंकी खलीसे धोयें।

धोनेके पूर्व शहद और पानीसे बालों को अच्छी तरह भिगो दें। और एक घन्टे बाद धो डालें। आँवला, शहद एवं अर्क गुलाब लगाकर धोनेसे ठीक रहता है।

१/२ औंस शहद, एक चाय चम्मच कपूर एवं इन दोनो चीजोंमें एक औंस जैतून का तेल या सरसों का तेल मिलाकर आवश्यकतानुसार बालों एवं सिरमें घन्टे भर तक रगड़ रगड़ कर घन्टे भर तक लगे रहने के बाद धो डालें। सप्ताहमें कमसे कम तीन बार अवश्य ही ऐसा करें।

सरसों, नारियल, काहू एवं आंवला आदिके तेल को सिरमें लगायें। इनके व्यवहारसे बाल लम्बे, काले, मुलायम एवं चमकीले होते हैं।

आंवलाका तेल बनानेकी विधि– एक सेर आंवला दो सेर पानीमें भिगोकर मसलकर पानी छान लें। इसके बाद दो सेर शुद्ध तिल का तेल मिलाकर इसे आंच पर पकायें एवं पानी जल जाने पर उतार लें एवं ठंडा हो जाने पर आहिस्ता–आहिस्ता तेल निकाल कर रख लें और इस्तेमाल करें।

पर्याप्त शहद, फल खायें। गाजर एवं अन्य आयोडीन प्रधान फल एवं सब्जी खायं। जल–खाद्य इसके लिये अति उपयोगी है।

बालोंको मजबूत बनाना– दहीमें शहद घोलकर बालों पर अच्छी तरह रगड़ना और एक घन्टे बाद मसलकर धोनेसे बाल मजबूती के साथ मस्तिष्क शक्तिशाली होता है।

बालोंका कालापन एवं मजबूती—सूखा या ताजा आंवलाको कुचलकर रातको पानीमें भिगोकर रख दिया जाय और सुबह मसलकर इसके पानीको छानकर या उसे पीसकर उसमें शहद मिलाकर बालोंमें चुपड़ लें और एक घन्टे बाद उसे धो डालें। इससे बाल काले, मजबूत चमकीले एवं लम्बे होते हैं।

बाल काला करनेका—आमके पत्तोंका रस आठ तोला, काली तिल्लीका तेल ५ छटांक लोहेके बरतनमें धीमी आंचपर पकायें और जब पानी खुश्क हो जाय और तेल बाकी रह जाय तो उसे उतारकर बराबर शहद मिलाकर सुरक्षित रखें और रोजाना सुबह बालोंमें लगाकर तीन घन्टे बाद आंवलेके पानीसे धो डालें। इससे बाल काले होंगे।

बाल बढ़ाना—बरगद की दाढ़ी (जटा) को लेकर किसी लोहेके बर्तनमें पानी डालकर जोश देकर छानकर उसी जोशांदामें शहद मिला कर सप्ताहमें कमसे कम तीन बार सिर एवं बालोंमें लगायें एवं थपथपायें कि झन-झनाहट हो और एक घन्टे बाद सिरको ठंडे पानीसे धो डालें एवं आंवले का तेल व्यवहार करें।

२— रोगन अंडा को बराबर शहद मिलाकर चंदिया एवं सिरमें लगानेसे गिरे हुये बाल उगते हैं एवं बालोंका गिरना बंद हो जाता है। बाल लम्बे एवं काले होते हैं।

रोगन अंडा बनाने की विधि—अंडों को उबालकर सफेदी दूर करें और जरदी एक तांबेके कलईदार बर्तनमें रखकर आगपर खूब गरम करें बादमें साफ कपड़ेमें रख कर रोगन निचोड़ लें और काममें लायें।

घुंघराले बालके लिए—तीन तोला शहद, एक चायका चम्मच अंडी का तेल, कस्ट्रायल लेकर एक अंडे की जरदीमें अच्छी तरह फेंटें और फिर आधा पौंड बरसाती पानी मिला दें।

सिरकी खुश्की और खुजली—सुहागा दो भाग, कपूर एक भाग को खौलते पानीमें डालें जब पानी ठंडा हो जाय तो उसमें शहद मिलाकर सिर एवं बालोंमें लगायें और आधा घन्टे बाद सिरको नीम गरम पानीसे धो लें।

गंजापन—शहदकी माखियों को कुचल कर मोम और शहद मिलाकर गंजेपर लगानेसे गंजापन दूर हो जाता है।

बालोंका गिरना—सिरको तरोताजा रखनेके लिये प्रातःकाल एवं संध्या ठंडे पानीसे धोकर खुरदरी तौलियासे रगड़ना चाहिये कि सिरमें झन-झनाहट पैदा होकर सुरखी आ जाय।

जिनके बाल झड़ते या गिरते हों वह जामुन, आंवला, गाजर, शंतरा, नीबू आदि खूब खायें।

नित्य १ तोला आंवला, १तोला भृंगराज, १तोला कालातिल तथा ३ तोला शहद मिलाकर खाना बालके प्रत्येक रोगमें उपयोगी है।

आवाज और शहद

कौन नहीं चाहता कि उसकी आवाज सुरीली हो इसके लिये पूर्ण अन्नकण, धारोष्ण दूध, फल एवं कच्ची पक्की सब्जी का अधिकसे अधिक व्यवहार करना चाहिये।

रोजाना गरम पानी, शहद एवं नीबू पीयें। शहद गाना गाने एवं व्याख्यानके प्रारम्भ, दौरान एवं बादमें भी पिया जा सकता है।

टिंचर आफ बेंजाइन (Tincture of Benzains) एक भाग एवं शहद दो भाग गरम पानीमें मिलाकर गरारा करनेसे बैठी एवं पड़ी आवाज तुरन्त खुल जाती है।

शहद एवं शहतूतके पत्तेंका गरारा भी बहुत काम करता है।

एक औंस नीबू का रस, दो औंस ग्लिसिरीन, दो औंस शहद इन तीनोंको मिलाकर थोडा थोड़ा आवश्यकताके समय पीनेसे आवाज खुल एवं सुरीली होती है।

आवाज बैठनेकी दवा—मिर्च काली, राई एवं केशर बराबर बारीक पीसकर और बराबर का शहद मिलाकर मुंहमें रखें और उसका लुआव चूसते रहें। इससे आवाज बहुत जल्द खुल जाती है।

३ माशा मीठी बच, ३ माशा ब्राह्मी एवं २ छोटी इलायची का चूर्ण बनाकर २ तोला शहदके साथ नित्य लेना बुद्धि एवं स्वर को उन्नत करता है।

गलेकी सूजन—गरम-गरम दूध या गरम पानीमें थोड़ा सा शहद एवं ग्लिसिरीन मिलाकर पीनेसे लाभ होता।

दांत और शहद—समुद्र झाग, पीपल, छोटी इलायची, जजी-बेल प्रत्येक ७ माशा, मुश्क ७ माशा यदि सोख्ता जला हुआ हो तो डेढ़ तोला।

२— मस्तगी रूमी, फिटकरी, सफेद बरियान, दाना इलायची छोटी, अकरकरा।

सुरमा और दांत—सुरमा सफेद एक तोला को ५ तोला दहीके साथ अच्छी तरह खरल कर एक टिकिया बनायें और इसे खुश्क करके सात सेर उपलों की आंच दें तो कुश्ता तैयार होगा। यह कुश्ता दांतोंके रोगमें बेहद लाभकर है और यदि इसमें शहद मिलाकर दांतो पर मला जायगा तो सोनामें सोहागा है।

नारी और शहद

परदेमें रहने एवं गरिष्ट तथा बासी भोजन करने से प्रायः नारी मोटी होती हैं एवं बंध्यापनकी शिकार होती हैं। इन दोषोंको दूर करने

के लिये ही हिंदुओंके यहां कार्तिकमें कल्पवासका विधान है और इस दौरानमें स्त्रियां प्रातःकाल स्नानके पूर्व शहद मलती थीं एवं व्रतमें शहद, दूध एवं फल लेती थीं जिससे उनका स्वास्थ्य सराहनीय हो जाता था और आज भी यदि नारी इसी प्रकार रहें तो वह सदा रोग मुक्त हो सकती हैं।

माता बनने वाली नारी—प्रत्येक नारीमें माता बननेकी इच्छा होना स्वभाविक है। अज्ञानता एवं भूल वश दुर्बल बच्चा उत्पन्न करती हैं एवं बहुत तो अल्पायुमें ही मर जाते हैं। इसका मुख्य कारण अंधेरे एवं गंदे मकानमें रहना, व्यायामका अभाव, कड़ा वस्त्र पहिनना, ठीक पोषण न मिलने पर बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिलता। कमर कसकर बांधनेसे कब्ज, बंध्यापन एवं गर्भस्राव एवं गर्भपात आदि होता है। इन सामान्य कारणों को तो दूर करना ही चाहिये और यदि स्त्रियां नित्य अपने आहारमें तीन चौथाई फल-सब्जी एवं १ छटांक शहद लेती रहें एवं आठवें रोज उपवास अथवा रसाहार करके एक तोला शहद एवं एक तोला जैतूनके तेलका एनीमा लेती रहें तो सब रोगोंको दूर करनेके साथ ही सुन्दर स्वास्थ्य भी प्राप्त कर सकती हैं।

शहदमें संतान उत्पन्न करने की विशेषता—एक ही संतान उत्पन्न होने पर नारियां ढीली ढाली होकर उनकी जादू भरी आँखें अंदर घुस जाती हैं। जब नारीमें अम्लताकी अधिकता होती है तो गर्भाधान नहीं होता एवं यदि हुआ भी तो गर्भपात होनेका भय सदा बना रहता है। इसके लिये क्षार प्रधान आहार आवश्यक है और उसमें कैलशिम फासफोरस एवं विटामिन ए० तथा सी० प्रधान फल सब्जी की प्रचुरता होनी चाहिये।

नित्य आधीसे एक छटांक तक शहद इंद्र जो ३ ग्राम एवं १ रत्ती केसर इस्तेमाल करना चाहिये।

माताको गर्भावस्था में नित्य १/४ लीटर पंचामृत पीनेको देना

चाहिये। पंचामृतमें गायका दूध १/४ लीटर, गायका दही १/४ लीटर, १२ ग्राम घी, शहद २५ तोला एवं १/१६ लीटर वर्षाका जल या गंगा जल या अन्य शुद्ध पवित्र जल डालनी चाहिये।

जच्चाकी देखभाल—बच्चा होनेके बाद जच्चाको एक दिन गरम पानी पीकर उपवास एवं बादमें पूर्व पचा खाद्य किशमिश, मुनक्का, छोहारा एवं शहद आदि देना चाहिये। बच्चेको ४–५ दिन तक अवश्य ही शहद देना चाहिये।

कब्ज रहनेपर किसी प्रकारकी रेचक औषधि न देकर केवल गुन-गुने पानीमें १२ ग्राम शहद मिलाकर एनीमा देना चाहिये। १०-१२ दिन तक पूर्ण विश्राम करना चाहिये और फिर जच्चाको हल्का-हल्का व्यायाम करना चाहिये।

जच्चाको लोबियाके गरम-गरम सूपमें शहद मिलाकर देनेसे मल-निष्कासन होता है एव प्रसव पीड़ाके दौरानमें भी देनेसे बच्चा शीघ्र सुगमतासे होता है।

दूध पीने वाला बच्चा और शहद—जो बच्चा मां का या ऊपरका दूध पीता हो उसे भी दूधमें अथवा बीच बीचमें शहद देते रहना चाहिये। इससे शक्ति तो मिलती ही है और साथ ही शौच भी साफ होता है।

पालन पोषणके नियम—जहां तक सम्भव हो १२ मास तक मां का दूध एवं इस दौरानमें फलका रस एवं शहद देते रहना चाहिये किंतु गरिष्ट आहार न तो माताको लेना चाहिये और न बच्चेको ही देना चाहिये। शारीरिक एवं मानसिक सन्तुलन कायम रखना चाहिये। बच्चे को दूध पिलानेके पूर्व मां को अपना स्तन अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिये ताकि बच्चेके मुंहमें पसीना एवं मैलके रूपमें गंदगी अन्दर न चली जाय। यदि माता रोगिणी है तो उसे बच्चेको दूध नहीं पिलाना

चाहिये । १५–२० मिनटसे अधिक स्तन पान कभी नहीं कराना चाहिये ।

बच्चा पैदा होनेके बाद उसे गरम गरम जैतूनका तेल एवं शहदका मिश्रण मलकर गुनगुने पानीसे नहलाकर बदन पोंछ, सुखा एवं कपड़ा ओढ़ाकर लेटा देना चाहिये । नालके जख्म पर शहदका फाया रखना चाहिये । जबान एवं मुंह पर जरासा शहद मल देनेसे बच्चे तुतलाते एवं हकलाते नहीं हैं । बच्चेको जच्चाके साथ नहीं सुलाना चाहिये । बच्चेकी मालिश नित्य शहद एवं तेलसे करनी चाहिये या बेसन, शहद एवं तेलसे मलकर नहलायें । बच्चेका प्रथम आहार सोनेके चम्मच पर शहद लगाकर चटाना है ।

प्रभावशाली घुट्टी—सौंफ ४ रत्ती, पोदीना ४ रत्ती, अमलतास ४ रत्ती, मरोड़फली ४ रत्ती, पलास पापड़ ४ रत्ती, सबको पांच तोला पानीमें पकायें और दो तोला रह जाने पर छान एवं शहद मिलाकर बच्चेको पिला दें ।

जच्चाका दूध बढ़ानेकी विधि—आज कल की शिक्षित स्त्रियोंमें यह धारणा है कि स्तन पान करानेसे उनकी सुन्दरता एवं स्वास्थ्य का ह्रास होता है किन्तु यह कोरा भ्रम है बल्कि ठीक ढंगसे स्तन पान करानेसे सुन्दरता बढ़ती है । पर्याप्त दूधके लिए जच्चाको जईकी दलिया, उबाला हुआ खड़ा मसूर, तालमखाना, चिरौंजी, हरा मटर एवं शहद देना चाहिये । नित्य १-२ छटांक तक शहद अवश्य ही देना चाहिये ।

बच्चेके आहारमें शहद—बच्चेको नित्य तीन-चार बार शहद अवश्य ही देना चाहिये । दांत एवं मसूढ़ों पर शहद एवं बंशलोचन मलनेसे दांत सुगमतासे निकलते हैं । फल रसके साथ शहद देना चाहिये । शहदसे वायु नहीं बनता बल्कि पीले दस्तमें लाभ करता है एवं भूख खुलकर लगती है । कब्ज हो तो शहदकी मात्रा बढ़ाना एवं अधिक दस्त हो तो घटाना चाहिये । कभी कभी प्रारम्भमें शहदके प्रयोगसे

दस्त बढ़ जाता है पर इससे घबड़ायें नहीं अपने आपही ठीक हो जाता है।

मातृहीन बच्चोंका आहार—जिस प्रकार विद्युत एवं अन्य कृत्रिम प्रकाशसे सूर्यकी तुलना नहीं हो सकती उसी प्रकार प्राकृतिक आहारकी तुलनामें कृत्रिम भोजनका भी स्थान है। हां, बहुत हद तक उसकी पूर्तिके लिये मांके दूधके बदले बकरीका दूध एवं शक्करके बदले शहद और विटामिन सी० के लिए शंतरा या अन्य विटामिन सी० प्रधान फलका रस देना चाहिये।

दांत निकलते समय शहद देना आवश्यक है। इससे दांत निकलने में सुविधा होती है। पहिलेसे शहदका व्यवहार कराने पर दांत सुन्दर, चमकीला एवं मजबूत होनेके साथ ही सरलतासे निकलता है।

मासिक धर्म—मासिक ठीक करनेके लिये नित्य कमसे कम एक छंटांक शहद अवश्य ही लेना चाहिये। मासिक कम होने पर गरम पानीमें शहद मिलाकर देना चाहिये। एक तोला गाजर या मूलीका बीज पाव भर पानीमें पका कर शहद मिलाकर पीना चाहिये।

गुल मुल्तानी एवं शहद तीन तीन माशा रोज लेना चाहिये। आड़ू के फूल २ माशा शहदके पानीमें घोलकर पीना चाहिये।

मासिक पीड़ा—गरम पानीमें शहद मासिकके २ दिन पूर्व एवं दौरानमें देना चाहिये।

अतिस्राव—कमसे कम डेढ़ मास तक नित्य चकोतरा, कुल्फाका रस आंवलामें शहद मिलाकर देना चाहिये।

संतति निग्रह—संभोगके पूर्व रूई अथवा सफेद सूती कपड़ेको शहदमें डुबोकर भगके अन्दर दूर तक प्रवेश करा दें एवं सम्भोगके चार घंटे बाद निकाल कर फेंक देना चाहिये।

शहद औषधिके रूपमें

सामान्यत: आयुर्वेदमें प्रत्येक औषधिके साथ शहद लेनेका विधान पाया जाता है और उनकी मान्यता है कि शहद मिला देनेसे औषधि-गुण बढ़ जाता है। यहां हम विभिन्न रोगोंमें इसके औषधिगुणके बारेमें बतानेका प्रयत्न करेंगे। वैदिक संस्कृतिके अनुसार ब्राह्मण विशुद्ध सात्विक आहारी था और उसके लिये आहार मधु था अत: रोगके कारण तमो एवं रजो गुणको सात्विक आहार मधु द्वारा निष्क्रिय करके स्वास्थ्य प्राप्त करनेका विधान है।

यों तो सामान्यत: प्रत्येक रोगमें कोई भी शहद दिया जा सकता है पर शहद औषधि गुणके अनुसार कई भागोंमें विभाजित किया गया है और उसी अनुसार उसकी उत्पत्ति भी होती है। इस सम्बन्धमें आयुर्वेदीय ग्रंथोंमें इस प्रकार वर्णन हैं :—

शीतं कषायं मधुरं लघु स्यात्सन्दीपनं लेहनमेव शतम्।
सशोधनं वा व्रण शोधनञ्च संरोपणं हृद्यतमञ्च बल्यम्॥
त्रिदोषनाशं कुरुते चपुष्टि कासक्षये वा क्षतजे च छर्द्याम्।
हिक्काभ्रमे शोषणयीनसानां रक्त प्रमेहे श्वसनेतिसारे॥
रक्तातिसारे च सरक्त पित्तो तृण्मोह हृत्पार्श्वगदेऽपि शस्त:।
नेत्रामये वा ग्रहणीगदे वा विषे प्रशस्तं मधुह्यल्प वातनम्॥

शहद शीतल, कषैला, मधुर हल्का, अग्नि दीपक, चाटनेमें उत्तम संशोधक, व्रण शोधक, घाव भरने वाला, हृदयको हितकारी, बलकारी, त्रिदोष हारी, पुष्टिकारी तथा खांसीमें, क्षयमें, सर्दीमें, हिक्का रोगमें, भ्रममें, शोथमें, पीनस रोगमें, रक्त प्रमेहमें, श्वासमें, अतिसारमें, रक्तातिसारमें, रक्त-पित्तमें, तृषामें, मोहमें, हृदय रोगमें, पार्श्वकी वेदनामें, नेत्र रोगमें, संग्रहणीमें एवं विष रोगमें हितकारी है एवं हल्का वात कारक है।

शहदके प्रकार लक्षण एवं गुणके सम्बन्धमें भी इस प्रकार कहा गया है:—

माक्षिक तैलवर्णं स्वाद् घृत वर्णन्तु पौत्तिकम् ।
क्षौद्रं कपिल वर्णं स्वाच्छेत भ्रामर मुच्यते ।।

माक्षिक शहद तेल वर्ण एवं पतला, पौत्तिक घृत वर्ण एवं गाढ़ा, क्षौद्र शहद कपिल रंग एवं कुछ पतला एवं भ्रामर शहद बहुत गाढ़ा, सफेद स्फटिक पत्थर या मिश्री तुल्य अधिक पारदर्शक एवं चमकदार तथा थालीमें फैलाकर रखनेपर ८–१० घन्टे बाद उसके ऊपर मलाई सी जम जाती है, छात्र शहद गाढ़ा, कपिल और अधिक पीत वर्णका, औद्दालक कपिल सुनहरे रंगका चमकदार एवं किंचित गाढ़ा, दाल शहदका रंग रूप स्वाद एवं गंध वृक्षों एवं पुष्पोंपर निर्भर है। नीमका कुछ कटु एवं आम्र मंजरियोंका कुछ अम्लकसाय तथा आर्घ्य शहद देखनेमें बहुत साफ, अत्यंत मीठा, कम खाने पर भी शीघ्र तृप्ति होती है।

पौत्तिक शहद उष्णवीर्य, किंचित कषैला, वात वर्द्धक, रक्त-पित्त नाशक, भेदक, मद कारक और मधुर है, भ्रामर शहद पिच्छिल, स्वादिष्ट और भारी है, क्षौद्र शहद अतिशय शीतल, हल्का और लेखन है। माक्षिक शहद अत्यन्त हल्का, रूखा, सर्व शहदोंमें श्रेष्ठ एवं श्वासादि रोग हारी है। छात्र शहद श्वित्र, कृमि तथा रक्त–पित्त रोग नाशक एवं भारी है। आर्घ्य शहद नेत्रोंको हितकारी, आयुवर्द्धक तथा कफ-पित्त और आमवात रोग नाशक है। औद्दालक शहद कषैला, गरम, चरपरा, कोढ़ और विष नाशक है। दाल शहद कफ नाशक, रूखा, दीपन, वमन और प्रमेह नाशक है।

शहदका व्यवहार करते समय आवश्यकता एवं विवेकसे काम लेना चाहिये।

प्रत्येक प्रकारके शहदके सम्बन्धमें जान लेनेके बाद यह जान लेना आवश्यक है कि नवीन एवं पुराना शहदका क्या प्रभाव होता है:—

वृंहणीय 'मधु नव' वातश्लेष्महरं परम् ।
पुराणं लघु संग्राहि निर्दोषं स्थौल्यवाशनम् ।।

नवीन शहद पुष्टिकारक और बात कफ नाशक है, पुराना शहद हल्का मलरोधक, दोष रहित एवं स्थूल नाशक है।

भाव मिश्रके अनुसार शहद, खांड एवं गुड़ एक वर्षके बाद पुराना गिना जता है।

पक्का एवं कच्चा मोमके सम्बन्धमें भी जान लेना आवश्यक है :-

दोष त्रय हरं पक्वमामलं त्रिदोष कृतम् ।

पक्का शहद त्रिदोष नाशक एवं कच्चा शहद खट्टा एवं त्रिदोष जनक है। अत: हमें कभी भी कच्चा शहद यानी खट्टा शहदका व्यवहार नहीं करना चाहिये।

सभीमें गुण दोष तो प्राय: होता ही है। इसी प्रकार शहदमें भी कुछ विशेष परिस्थितियोंमें निषेध बताया गया है जैसे उष्ण कालमें अथवा उष्ण द्रवके साथ एवं उष्णतासे पीड़ित व्यक्तिके लिये शहद विष की समान अहितकारी है।

प्रसिद्ध महात्मा सुलेमान स्वस्थ रहने एवं रोग दूर करनेके लिये शहदके व्यवहारकी सिफारिश करते थे।

हजरत मोहम्मदने रोगमें शहद देनेकी शिफारिश की है।

प्लीवीने लिखा है कि गलेके सब प्रकारके रोगों, कंठमाला, छातीके सब प्रकारके रोगों एवं ज्वर आदिमें शहद सेवनसे लाभ होता है।

एरिस्टोनने लिखा है कि ओलिम्पियनके थकावको दूर कर स्फूर्ति प्रदान करनेके लिये उनके आहारमें शहद होता था। इसीलिये खेल-कूद के प्रारम्भ, दौरान एवं अन्तमें शहद देनेका विधान है।

बच्चोंके रोगोंमें शहद बहुत ही लाभदायक होता है और बच्चे अन्य कड़ुवी दवाओंकी अपेक्षा इसे प्रसन्नतापूर्वक खाते भी हैं अतः सर्व प्रथम बच्चोंके रोगके वारेमें बतानेका प्रयत्न करेंगे किन्तु साथ ही यह भी बता देना अनिवार्य है कि केवल बच्चोंके ही रोगमें नहीं बल्कि अन्यके भी उसी रोगमें भी उपचार पूर्ण लाभ प्रदान करेगा।

स्वस्थावस्थामें बच्चेका चेहरा आभायुक्त एवं साफ होता है और कहीं बल नहीं पड़ता और यदि चेहरा और त्वचाका साफ गुलाबी रंग हल्दी के रंगका या जर्द जर्द दिखाई देने लगें और चेहरेकी सुर्खी जाती रहें और आंखोंकी सफेदीमें जर्दी झलकने लगे तो समझना चाहिये कि यकृतमें कोई दोष आ गया है।

त्वचाका रंग अगर मटियाली हो और होंठों पर नीलापन हो और अंगुलियोंके नाखूनोंके नीचे की खाल भी मटियाली हो तो हृदय दोष समझना चाहिये और फेफड़े के रोगमें भी जब बच्चा मुश्किलसे सांस ले पाता है तो चेहरे एवं होठोंकी उपरोक्त अवस्था हो जाती है। उदर एवं आंतके रोगोंमें चेहरा फीका एवं काला पड़ जाता है। आंत एवं उदरके दर्दमें भी चेहरेका रंग फीका एवं जर्द मायल हो जाता है। अपर्याप्त खाद्य या गुर्देके रोग अथवा रक्तकी कमी या खराबी या चोट अथवा जरूरत से ज्यादा रक्त निकल जाने की दशामें भी चेहरेका रंग जर्द हो जाता है और जिसके शरीरमें अत्यधिक रक्त होता है उसके गाल लाल लाल दिखाई देते हैं।

बच्चेकी हुलिया चेहरा मोहरा, सूरत शक्ल, रंग रूपकी अवस्था—पेट एवं आंतोंके रोगकी अवस्थामें बच्चा बार बार मुंह बनाता और सिकोड़ता है और हुलिया बदल जाता है और चेहरा उदास एवं जर्द हो जाता है।

नथुनोंके बार बार फूलने एवं सांस लेनेमें कठिनाई होने पर

फुफ्फुसीय रोग होता है। बच्चेका सिर बड़ा माथा उभड़ा हुआ और चेहरा छोटा हो तो बच्चेकी मस्तिष्ककी अवस्था ठीक नहीं होती और ऐसा बच्चा सामान्यतः पागल एवं खब्ती होता है क्योंकि उस समय उसके सिरमें पानी आ जाता है। अगर रोशनी दिखाने पर पुतली छोटी हो जाती है और आंख झपक जाती है तो ठीक है और अगर ऐसा नहीं है और पुतली अपनी जगह पर कायम रहती है तो निश्चय ही मस्तिष्कका रोग है।

मुंह, जबान, दाँत, नाक, कान एवं गलेकी दशा

मुंह और दांत—यह देखना चाहिये कि मुंहके भीतर कितनी ताप है और वह सूखा खुश्क अथवा किस दशामें है। मसूढ़ों की क्या दशा है? कितने दांत निकल आये हैं उनकी क्या दशा है और उनका रंग कैसा है? वह साफ हैं या नहीं? यह सब बातें अंगुलियोंसे मालूम की जा सकती हैं किन्तु मुंहमें अंगुली डालनेके पूर्व और बादमें हाथोंको अच्छी तरह मिट्टीसे धो डालना चाहिये। दांत जब निकलने वाले होते हैं तो मुंहके अन्दर बहुत गरमी होती है और लुआब अत्यधिक बनता है, लार टपकती है और मसूढ़ों पर भरभराहट और सूजन होती है और उनको दबानेसे दर्द होता है। टायफाइडके रोगमें जबान भूरी और खुश्क होती है। ऐसी दशामें जबान पर सफेद-सफेद चकत्ते भी पड़ जाते हैं। पेट की खराबीमें जबान मैली हो जाती है, होठोंके अंदरके हिस्सों को भी कभी-कभी देख लेना चाहिये कि इनमें जख्म एवं दाने वगैरह तो नहीं हैं।

नाक—की दशाको बहुत ध्यानपूर्वक देखना चाहिये कि सांस लेनेमें फैलती, फूलती या सिकुड़ती है या बन्द है या खुली है या बहती है। इससे भी बच्चेके स्वास्थ्यके बारेमें पता लगाया जा सकता है।

कान—बच्चोंके कानकी जांच तो रोजाना करनी चाहिये कभी-कभी इनके अन्दर फुंसियां भी निकला करती हैं जिनसे बच्चा बेचैन रहता है और ज्वरावस्था भी हो जाती है। गाल पर कानके करीबके भाग पर आहिस्तासे अंगुली दबानेसे फुंसी वगैरह होनेपर बच्चा दर्दके मारे रोने लगेगा।

गला—का जांच भी कभी-कभी करना चाहिये। एक व्यक्ति बच्चेको इस तरह गोदमें ले कि उसका मुंह रोशनीकी तरफ हो और दूसरा व्यक्ति बच्चेके जबान पर चम्मचको रख कर दबाये। इस प्रकार हलकके अन्दर की दशा मालूम की जा सकती है कि ग्रंथि फूले हुये हैं या नहीं या गलेके अन्दर असाधारण सुरखी है। बच्चोंके गर्दनमें कई प्रकारके ग्रंथि होते हैं अतः स्नान करनेसे पूर्व बच्चेकी मालिश तेलसे आहिस्ता-आहिस्ता करनी चाहिये।

बच्चेके हाथ, पांव मारने, सिसकने, गूँ गाँ करनेके ढंग

बच्चोंके हाथ पांव मारने एवं चलानेकी विधिको ध्यानपूर्वक देखना चाहिये। सांस के रुक-रुकके आनेकी दशामें बच्चे भी प्रायः बड़ों की भांति दोनों बाजुओंको उठाकर सांस लेनेका प्रयत्न करते हैं। पेट एवं आंतकी खराबीमें जब दर्द होता है तो बच्चा रानोंको पेटकी ओर ले जाता है।

सीना—सांस लेनेमें सीना का जल्द-जल्द ऊंचा होना एवं पेटका फूलनासे प्रकट होता है कि फुफ्फुसीय दशा खराब है।

पेटकी गति—पेटकी बीमारीमें बच्चाका सीना बार-बार उभरता है और पेट कम उभरता है ताकि दर्द ज्यादा न होने पाये। जब चुभाने ऐसा दर्द एवं मरोड़ हो तो पेटके ऊपर का हिस्सा सख्त हो जाता है और बच्चा प्रायः पांव मारता एवं चलाता है और बदन को मोड़ता

और बल खाता हैं बेचैन होकर दर्दके टीसके समय रोता है और चिल्लाता हैं और दर्दका दौरा रुक जानेपर बच्चा रोना बन्द कर देता है और इसके विपरीत यदि दर्द आंतोंके सूजनसे होता है तो बच्चा हिलता डुलता नहीं है और रोनेके बदले कराहता है।

बच्चेकी सामान्य शारीरिक अवस्था और शरीर ताप— बच्चेका दुबलापन, मोटापा, मांस पेशियोंका कड़ापन अथवा उसका पुल-पुलापन, हंसमुख रहना, शोखी, हाथ पांव चलाना, किसी चीजको पकड कर उठनेकी कोशिश करना, मरियल या कमजोर दिखाई देना, मुश्किलसे हंसना आदि अवस्थायें उसके स्वास्थ्य एवं रोगपर काफी रोशनी डालती हैं। बच्चेके शरीरपर हाथ रखनेसे उसके तापका अनुमान होता है पर सर्वोत्तम तो यह है कि सुवह–शाम थर्मामीटर लगाया जाय।

बचचाका रोना आदि—बच्चेका रोना, कहंरना एवं चीखना आदिकी भी ओर ध्यान देने योग्य है। यदि बच्चेके रोनेकी आवाज कमजोर है तो स्वास्थ्य अवश्य ही खराव है और यदि वह रोता रहे एवं दुबला होने लगे तो यह समझ लेना चाहिये कि वह किसी न किसी रोगसे ग्रसित है। अगर मत्था पर बल पड़ जाये और वह सोते–सोते चौंक पड़े एवं रोने लगे या कभी सिसकी ले तो समझना चाहिये कि उसे कोई सीनेका रोग है। सीनाका रोग जैसे खांसी, पसलीके दर्दके समय बच्चा खांसते समय भी रोया करता है। बच्चेका जल्द-जल्द या मुंह खोलकर सांस लेना एवं सांस लेते समय उसके नाकके नथुनोंका फूलना फुफ्फुसीय प्रदाह रोगके चिन्ह हैं। यदि बच्चा रोता रहे और उसका स्वभाव चिड़–चिड़ा और जिद्दी हो जाय और उसके आंखोंके नीचे बल पड़ जाय और रुक–रुक कर रोया करे तो समझना चाहिये कि उसको सिर या मस्तिष्क की खराबी का रोग है। कान आदिके पीड़ामें बच्चा बेखुदी की अवस्थामें कभी कभी अपनी अंगुली कानकी

ओर ले जाया करता है। यदि कोई बच्चा बाह्यमें स्वस्थ है किंतु यकायक जोरसे रोने लगे तो फौरन उस बातपर ध्यान देना चाहिये कि उसके कपड़ोंकी गांठ बंद है, गांठ सख्त तो नहीं बन्धी है, या कपड़े भीगकर ठंडे तो नहीं हो गये हैं।

शौच एवं पेशाब—शौच की दशा देखकर बहुतसे रोगोंका पता चल जाता है। छोटे बच्चों को दिन रातमें दो बार शौच होना चाहिये और उसका रंग जर्द मायल हो, नरम हो और उसमें गंध न हो। यदि शौच दो बारसे कम आता है या कई बार आये या हरा काला मायल या बहुत पतला या इसमें दहीके भांति टुकड़े हों या गन्ध आये तो स्वास्थ्यमें खराबी समझना चाहिये। यदि शौच दुर्गन्धि युक्त काला मायल एवं खुश्क हो तो पेटमें खराबी (खलल) समझना चाहिये। पेट की दर्द की दशामें बच्चा घुटने सिकोड़ लेता है। और भौंहें चढ़ाता है अतः फौरन बच्चेके आहार पर ध्यान देकर तत्काल उसे बदल देना अति उत्तम होता है। इसकी मात्रा कम कर देनी चाहिये दूध पीते बच्चोंके पेशाब का रंग, रूप एवं इसकी मात्राका भी पोतड़े, पहिनने वाले कपड़े एवं नैपकीन को देखकर किया जा सकता है। यदि बच्चेके पेशाबमें सफेद तलछट बैठ जाय तो पाचन क्रिया खराब है और यदि पेशाबका रंग लाल हो तो ज्वर है अथवा ज्वर आनेवाला है।

नींदका विवरण—प्रत्येक स्वस्थ बच्चेको पैदा होनेके बाद कई सप्ताह तक २४ घंटेमें २०–२२ घन्टे सोना चाहिये और सिर्फ भूख लगने पर आहारके समय या किसी कष्ट की वजहसे जागना चाहिये और घंटा आध घन्टे जागनेके बाद फिर फौरन सो जाना चाहिये। एक स्वस्थ बच्चे को ६ माह की आयु तक हर रोज १६–१८ घन्टा सोना चाहिये किन्तु शहद खाने वाले बच्चे और की अपेक्षा अधिक सोते हैं। दूध और शहद पीनेके बाद फौरन नींद आ जाती है। स्वास्थ्यकी

दशामें बच्चा खूब चैनसे सोता है। बीमारीका नींदपर बुरा प्रभाव पड़ता है, वह बेचैन रहता है। प्रायः रोता है और स्वप्नमें भी चौंकता है। बेचैनी की नींद जिसमें बच्चा यकायक जाग कर जोरसे रोने लगे तो यह खतरेकी निशानी है। संभव है' कि यह अवस्था आहारकी अधिकतासे हो तो बच्चेके शौंचसे मालूम हु जायगा कि उसको ठीकसे पाखाना होता था या कब्ज था। बच्चोंके पेटमें जब चुन्ने कीड़े पड़ जाते हैं तब भी यह अवस्था प्रायः होती हैं और वह नींदमें दांत पीसा करता है और नाक खुजलाते हैं और सोने एवं जागनेकी हालतमें पाखाना या पेशावके स्थानको मला करते हैं। इसी तरहसे आवश्यक है कि अधिक गफलत भरी सुस्तीकी नींद विशेषकर २—७ वर्षके बच्चों की अवहेलना न करनी चाहिये। यह अवस्था मस्तिष्कके रोगकी पहिचान है।

तापक्रम—मरियल कमजोर बच्चे और समयसे पूर्व पैदा होने वाले बच्चोंका ताप ९३—९६ फा० हा० तक होता है। नवजात शिशु को सर्दी बहुत जल्द लग जाया करती है। ताजे पानीसे नहलानेके बाद ताप ९६ तक आ सकता है और गरम पानीसे नहलाने पर बढ़ जाता है। इसी प्रकार नाड़ी भी जरा सी तब्दीली पर बहुत तेज चलने लगती है।

अन्य लक्षण—यदि बच्चोंके जबानपर नन्हें-नन्हें छाले दिखाई दें तो पेटकी खराबीका चिन्ह है जब छोटे बच्चोंको चटपटी मिर्चमसाला युक्त खाद्य खिलाई जाती है तब भी उनके जबानपर इसी प्रकारके छाले निकल आते हैं।

बच्चोंके पेटमें जब केचुये पड़ जाते हैं या पेट एवं आंतके रोग होते हैं तो वह रातको दांत पीसते एवं बजाते हैं।

जिन बच्चोंके पेटमें केचुये होते हैं उनकी भूख बहुत ज्यादा और

जल्दी–जल्दी मालूम होती है।

यदि टखनों एवं पंजों पर असाधारण सूजन हो और अंगुली रख कर दबानेसे गड्ढा पड़ जाय तो गुर्देका रोग समझना चाहिये।

रीढ़की हड्डीके रोगमें बच्चा सिर एवं बाहोंको सख्त रखता है।

२– ७ वर्षकी आयुके बच्चेको बगैर मिचली और मालिशके यकायक बार–बार कै हो तो मस्तिष्कके रोगका संदेह करना चाहिये। अपचसे जो कै आती है उसमें मिचलीं जरूर मालूम होती है।

बच्चोंके रोगमें आवश्यक देख–भाल—यदि बच्चेके बीमार पड़नेका अंदेशा हो तो बिना इसका ख्याल किये कि कौन रोग होगा निम्नांकित बातों पर ध्यान देना चाहिये। ऐसा करनेसे या तो रोग होगा ही नहीं और यदि हुआ तो बहुत ही हल्का।

ज्यों ही रोगका संदेह हो तो आवश्यकतानुसार गरम ठंडा पानीसे नहलाकर साफ कपड़े पहिना कर हवादार एवं रोशनीदार कमरेमें साफ सुथरे विस्तर पर कुछ ओढ़ाकर लेटा देना चाहिये। इस कमरेमें कोई ऐसी चीज नहीं होनी चाहिये जो इसको गंदा करें या हवा-रोशनीको रोकें। इस बातका भी ध्यान रहे कि हवाके झोंके बच्चेपर सीधे न लगें।

बच्चेके आहार एवं पेशाब, पैखानापर भी ध्यान देना चाहिये। क्योंकि प्रायः बच्चोंके रोगका कारण अधिक और गलत आहार होता है। ऐसी दशामें सब आहार बन्द करके शहद मिला पानी पीनेको देना चाहिये और जब दशा सुधर जाय तो दूधमें शहद मिलाकर देना चाहिये। नियत समय पर ही बच्चों को आहार देना चाहिये।

यदि शौच न हो और पेटमें दर्द मालूम हो और कब्जके कारण बच्चा अधिक परेशान हो तो गुनगुने गरम पानीमें जरासा नमक, ६–१२ माशा तक शहद मिलाकर एनीमा सावधानीसे दिया जाय। इससे

आंतोंके नीचेके हिस्सेमें जमा सुद्दे (गांठे) निकल जायेंगी।

बहुत छोटे बच्चोंको २ औंस पानी एवं सामान्य बच्चोंके लिये ४ औंस तक पानीका एनीमा देनेके बाद बच्चेके चूतड़ोंको ४–५ मिनट दबाये रखना चाहिये ताकि पानी थोड़ी देर तक आंतमें रुक कर मल ढीला हो सके।

रोग दूर होनेके बाद जब बच्चेका स्वभाव ठीक होने लगे और सुधार मालूम हो तो उस दौरानमें उसकी विशेष देख-भाल होनी चाहिये क्योंकि रोग जानेके बाद शक्ति आना प्रारम्भ होता है और उस समय बच्चा खेल-कूदमें भाग लेना चाहता है जैसा कि स्वास्थावस्थामें किया करता था। ऐसा करनेसे रोग पुनः लौटने या अन्य रोगोंके होने की सम्भावना रहती है अतः बहुत धीरे धीरे चलने फिरने एवं खेलने देना चाहिये।

बिना किसी विशेष कारणके बच्चोंको कै एवं फाका भी नहीं कराना चाहिये।

दांत निकलने—की अवस्थामें उसकी मानसिक स्थिति खराब हो जाती है और वह बहुत ही व्याकुल रहता है। इस समय आंखें भी प्रायः दुखने लगती हैं और बच्चेके सब रोगोंका दोष दांत निकलनेपर ही मढ़ा जाता है यद्यपि इसका कारण बहुत हद तक पालन-पोषणका दोष होता है। बच्चेको बहलानेके लिए तमाम औषधियां एवं खानेकी चीजें भी दी जाती हैं। इस समय औषधिसे बजाय लाभके हानि अधिक होती है और वास्तवमें पाचन क्रिया एवं उदर विकृत रहता है। रंग-बिरंगके पतले दस्त आते हैं। उचित आहार एवं देख-भालसे बच्चेका कष्ट दूर हो जाते हैं। इस दशामें किसी प्रकारकी औषधि सीरप आदि के रूपमें देना ठीक नहीं है।

दांत सरलतासे निकलनेकी विधि—१– यदि पाचन क्रिया

खराब है तो सुहागा और शहद मिलाकर बच्चेके मसूड़ोंपर मलना चाहिये।

२—यदि बच्चा कमजोर है और स्वास्थ्य खराब है तो ३-४ माशा वंशलोचन और शहद दिनमें कई बार बच्चेके मसूड़ोंपर मलें एवं चटायें।

जब मसूड़े फूल रहे हों तो शहदको अंगुलीसे मसूड़ोंपर दिनमें दो तीन बार लगाना चाहिये।

४— जरासा मखन शहदमें मिलाकर बच्चेके मसूड़ोंपर नित्य दो-चार बार मलनेसे दांत भी आसानीसे निकल आता है और बच्चा भी मोटा हो जाता है इन सबके अभावमें साफ-सुथरी चिकनी मिट्टी मलनेसे भी यही काम होता हैं।

आंख—दूध पीने वाले बच्चोंकी आंखें प्रायः दुखने लगती हैं। हमारे देशमें अंगुलीसे काजल लगानेका आम रिवाज है और इनसे कभी कभी हानि भी हो जाती है। बाज बच्चोंके जन्मके समय गर्भिणी या दाईके गफलतसे सूजाकके माद्दहके आंखमें लग जानेसे एक प्रकारका नेत्र रोग, जिसमें आंखें सुर्ख एवं सूज जाती हैं और उसमेंसे गाढ़ा मवाद निकलता है और कभी कभी आंख जख्मी होकर गलकर बैठ जाता है, हो जाता है। इहतियातके तौर पर पैदा होनेके बाद बच्चेकी आंखोंको पहिले तेज बोरिक लोशनसे धोयें फिर उनमें एक या दो ग्रेन प्रति औंस वाले कास्टिक-लोशनके दो दो बूंद डाल दें और इसके दो घंटेके बाद आंख में शहद लगा दें और उसके बाद शिशुके आंखोंके प्रत्येक रोगसे बचानेके लिये प्रति रोज प्रातःकाल एक छटांक नीमगरम गुनगुना पानीमें चुटकी भर बोरिक एसिड या फिटकरी डालकर आंखें धोना चाहिये और शाम को आंवला एवं शहदके नीम गरम पानीसे आंखोंको धोना चाहिये। एक पाव पानीमें आधा तोला सूखा या एक तोला ताजा आंवला और दो तोला शहद मिलाना पर्याप्त होगा। इसके बाद रोजाना दोनों समय

शीशाकी सलाईसे या हाथोंको अच्छी तरह साफ करके अंगुलीसे काजल की भांति शहद लगा देना चाहिये, यदि यह कार्य रोजाना जारी रखा जाय तो बच्चोंको कोई आंखका रोग नहीं होगा और रोशनी तेज होगी और बुढ़ापेमें भी अच्छी रहती है। रोजाना ठंडे पानीसे आंखों पर काफी देर तक छींटें मारना आंखोंको बहुत शक्ति देता है। कभी किसी की तौलियासे बच्चोंकी आंख भूलकर भी साफ नहीं करना चाहिये। जिस बच्चेको बचपनसे गाजर, पेठा, आमला प्रति रोज खाने को मिले उसकी रोशनी कभी खराब नहीं होगी। नित्य विटामिन ए० प्रधान खाद्य देना चाहिये।

आंख दुखना—धुनी हुई रूईके चन्द फाया बकरीके दूधमें भिगोकर पानीके कोरे घड़े पर रख दें और पांच छः घंटेके बाद वह फाया उठाकर आंख पर रख कर बांध दें और दो घंटे बाद खोल डालें और चार पांच घंटे खुली रहने दें और फिर उसी तरह बांध दें और रात भर बंधा रहने दें और इसके अतिरिक्त आंखोंमें दिन रातमें तीन-चार बार केवल शहद या शहद रसवतका काजल लगायें या बकरीके कच्चे दूध में से मखन निकाल कर उस दूधमें जरा-सा शहद मिलाकर आंखों में दिनमें कई बार लगायें। इस प्रकार आंखका दर्द शीघ्र दूर हो जाता है। रोगके दौरानमें कब्ज नहीं रहने देना चाहिये। यदि सम्भव हो तो नारियलका पानी पीने को देना चाहिये।

रोंहा—दोनों वक्त काफी समय तक रसवत और शहदका काजल लगाकर रहने देना चाहिये।

नोट—एक माशा रसवत को अच्छी तरह बारीक सुरमाकी भांति पीस एवं छानकर एक तोला शहदमें अच्छी तरह हल कर लीजिये। बस काजल तैयार है। यह बच्चोंके आंखोंके अनेक रोगोंमें काम करता है।

आंखके ढेलेके बाहरी परदाका रोग—आंखके ढेलेके बाहरी परदाका रोग पर्याप्त विटामिन ए० युक्त आहार न मिलनेसे होता है। इस रोगमें आंखका परदा सूख कर सुन्न हो जाता है और उसमें घाव पड़नेके चिन्ह उत्पन्न होने लगते हैं। यदि बच्चा जरासा बड़ा है तो उसे रतौंधी हो जाती है।

सुपाच्य पोषक खाद्य और शहद को विभिन्न तरहसे इस्तेमाल करना चाहिये।

आंखका जाला और फूली—बारहसिंहेका सींग सुरमाकी तरह बारीक़ पीसने एवं छाननेके बाद शहदमें खरल करके शीशीमें रख लें। काफी समय तक बच्चेके आँखोंमें लगाने से लाभ होगा।

निकट एवं दूर दृष्टि दोष—में ३ भाग शहद, एक भागमें नीबू, प्याज एवं अदरक सम भाग लेकर मिला लें और सुबह एवं सोते समय आंखोंमें लगानेसे दृष्टि दोष ही नहीं दूर होती बल्कि मोतियाबिंद भी दूर होता है। यह सभी लोग लगा सकते हैं। यदि यह मिश्रण अधिक लगे तो शहदकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। लगाते समय शीशी हिला लेना चाहिये।

कानका मैल—बादाम या सरसोंके तेलको शहदमें मिलाकर चंद बूंद कानमें डालना चाहिये।

कानका दर्द—गेंदाके पत्तीका रस और उसमें उतना ही शहद मिलाकर कुछ बूंद दिनमें दो तीन बार कानमें डालें।

शहद, नीमकी पत्तियोंका पानी एवं बकरीका दूध बराबर लेकर चन्द बूंद दिनमें कई बार डालनेसे आराम होता है।

नीमके पानीमें शहद मिलाकर धोनेसे कानका दर्द एवं मवाद आदि दूर होता है।

कानका बहना—२ तोला नीमके पत्तोंको पाव भर पानीमें डालकर उबालें और इस खौलते हुये पानीमें एक तोला शहद अच्छी तरह मिलाकर बच्चोंके कानमें भपारा करें।

कानोंमें जब घाव हो जाय तो शहदको रूईके फायेमें कानमें रखनेसे आराम मिलता है। यदि महुयेके वृक्षका शहद मिल जाय तो इसके लिये वह अधिक उपयोगी है।

सर्दी, जुकाम और सीनाका रोग—सर्दी जुकाम विभिन्न प्रकार का होता है। कभी नाक बहती है तो कभी छींकें आती हैं, आंखोंसे पानी निकलता है, कभी ज्वर आ जाता है, कभी सब या कुछ तकलीफें होती हैं और बच्चा रोता, मचलता एवं जिद्द करता है।

जब सर्दीका प्रभाव नाकसे हलकमें और हलकसे गले एवं श्वास नली तक हो जाता है और इस अवस्थामें नाक सुर्ख मायल हो जाती है और सूजन भी आ जाती है और यही दशा हलक गले और श्वांसकी नली तक हो जाता है और जब यही दशा पेटमें होती है तो पेटका जुकाम कहते हैं और फिर तो बच्चेकी भूख बन्द हो जाती है और जबानका रंग सफेदी मायल हो जाता है और यदि बच्चा बोल सकता है तो सिर और अंगमें दर्दकी शिकायत करता है।

उपचार—बच्चेको गरम पानीसे नहलाकर ठंडी तौलियाको निचोड़कर बदन पोंछ एवं सुखाकर गरम कपड़े पहिना कर कंबल वगैरह ओढ़ाकर लेटा दें। और जरांसा बनफसा उबाल कर नीबूका रस और शहद मिलाकर गरम गरम पिलाना चाहिये और खानेमें मांका दूध और फलके रसके अलावा कुछ न दें एवं बच्चा कुछ भूखा रखना चाहिये।

यदि जुकाम बन्द होकर नाक जकड़ा हुआ है तो नाक का गरम ठंडा सेंक करना चाहिए एवं रातको सोते समय अननासका रस गरम

करके उसमें शहद एवं नीबूका रस मिलाकर गरम गरम पीने को दें।

२ माशा तुलसीके रसमें उतना ही शहद मिलाकर दिनमें दो बार देना चाहिये।

जुकामके प्रारम्भमें खूब गरम पानीमें शहद, नीबू मिलाकर पीनेसे जुकाम ठीक होता है।

तुलसी की पत्तियां पीसकर शहद मिलाकर दो बार चटनी की तरह चटायें।

बनफशा पानीमें उबालकर शहद एवं नीबूका रस मिलाकर दिनमें दो-तीन बार पिलायें।

गरम पानीके गिलासमें एक बड़ा चम्मच शहद और एक चाय चम्मच अदरकका रस अच्छी तरह मिलाकर २-४ घन्टेमें ६--७ बार थोड़ा-थोड़ा करके आयुका ध्यान रखते हुये कम या अधिक मात्रा पिलायें।

जिन बच्चोंको प्रायः जुकाम हो जाता है उन्हें सुबह गरम गरम पानीमें शहद एवं नीबूका रस मिलाकर देनेसे ठीक हो जाता है।

नोट—जब बच्चा मांका दूध पीता हो तो मांको भी अपने आहारमें फल, सब्जी एवं दूध पर्याप्त मात्रामें रखनी चाहिये।

श्वास नली प्रदाह (Bronchitis)—न्युमोनिया श्वास नलियों में सर्दी लग जाने या जब जुकामका प्रभाव वायुनलीमें पहुंचकर उनमें सूजन उत्पन्न कर दें या फेफड़ेके रोग अथवा गुर्देके रोगके दौरानमें हो जाय। बच्चा कई बार इस रोगमें फंस जाता है। सांस जल्दी जल्दी तेजीसे आती है, चेहरा लाल पड़कर तमतमा जाता है, नाड़ीकी गति तेज हो जाती है, खुश्क खांसी भी जल्दी जल्दी आती है और बादमें बलगम आने लगता है। उसकी आवाज भारी भारी होकर बैठ जाती है और खांसते समय भों-भों की आवाज आती है एवं ज्वर भी हो जाता है। इसे देखकर कुकर खांसीका संदेह होता है। दो एक दिनके बाद जब खसराके दाने निकल आते हैं तो संदेह दूर हो जाता है।

यदि बच्चेको पहलेसे ही सर्दी जुकाम है और नाक बहती है तो दो चार दिनमें नजला जुकाम की विधि प्रयोग करनेसे चला जाता है किन्तु जीर्ण रोग और जिसमें ज्वरभी हो और नाड़ी तेज चलती हो एवं दर्द मालूम हो, किसी चीजके निगलनेमें कठिनाई हो, कभी कभी सांस लेनेमें भी कठिनाई हो एवं सीना पर कान रखकर सुनने पर खर-खराहटकी आवाज सुनाई देती हो तो इसकी रोक थाम तत्काल ही करनी चाहिये वरना बच्चेके बेहोश हो जानेका भय रहता है। ऐसी अवस्थामें गरम पानीमें नीबूका रस, शहद मिलाकर देनेसे आराम मिलता है। दो चार तार केशर शहदमें घोलकर दिनमें दो चार बार चटाना चाहिये और वाष्प देना चाहिये। भापके पानीमें पिपरमेंट का सत एवं एक चम्मच शहद या शहद एवं कपूर मिलाने से और अधिक लाभ होता है।

फेफड़ोमें रक्त संचय—जब बच्चोंके वायु नलीके सूजनके वाद फेफड़ोंमें रक्त संचय हो जाता है तो उस अवस्था को फेफड़ोंका रक्त संचय कहा जाता है, यह अवस्था सरदी लगनेसे हो जाती है और १०३–१०४ फा० हा० तक ज्वर भी हो जाता है और इसे फुफ्फुसीय प्रदाह न्यूमोनिया समझना चाहिये। यदि प्रारंभमें ही ठीक उपचार कर लिया जाय तो यह रोग जल्दी ठीक हो जाता है। श्वास नली प्रदाहका उपचार इसमें भी लाभ करता है।

फुफ्फुसीय निष्क्रियता—इस रोगमें फेफड़ोंके अन्दर की छोटी छोटी कोठरियां, जिनमें वायु आती जाती है, वायुसे खाली रहकर काम करनेसे जवाब दे देती हैं अतः फेफड़ाका वह भाग सिकुड़कर सिमट जाता है और उसमें कड़ापन आ जाता है अतः उन फेफड़ोंमें किसी प्रकार शुद्ध वायु प्रवेश नहीं करती और उसमें जो कुछ वायु होती है वह बाहर निकल जाती है। प्रथम वर्षके बच्चोंको यह मर्ज बहुत होता है। जिन बच्चोंको दुर्बलता बहुत अधिक होती है उन्हें यह कष्ट बार

बार हुआ करता है। बच्चों की यह दशा सामान्यतः खसरा, चेचक, काली खांसी एवं Croup की वजहसे होती है। जन्मके बाद कोई कोई बच्चे फेफड़ोंके ठीक विकासके अभावमें एक सांस भी लेनेसे महरूम रहते हैं। इस कारण उनका दम फौरन निकल जाता है। उन बच्चोंके फेफड़े बिल्कुल सख्त एवं ठोस होते हैं।

उपचार–रसदार मीठे फल शंतरा, मौसमी, अंगूर या मिठाई किशमिश, शहद एवं धारोष्ण दूधका आहार देना चाहिये।

श्वास नलीकी अकड़नका दौरा (Coryza)— हल्क का मुंह और वायु नलीके बीचके मुंहमें स्थित है और इसके सिकुड़ने एवं फैलनेकी क्षमता है। जब वह सिमटकर सूज जाते हैं तो इस रोगका शुरूआत होती है।

इसमें गरम पानी एवं शहदका व्यवहार करना चाहिये और एनीमा का प्रयोग।

गलसूआ (Mumps)—इस समय बच्चेको बेहद तकलीफ होती है और वह थूक भी निगल नहीं पाता और यहां तक कि पानीके पीनेमें भी बहुत तकलीफ होती है। खाना पीना मुश्किल हो जाता है। आठ दश दिनके बाद सूजन कम होना शुरू होता है और प्रायः इस अवस्थामें हप्ता भरके बाद मर्ज जाता रहता है। किन्तु यह अवस्था तभी होती है जब टांसिलमें सूजन न हो, बुखार १०३–१०४ न हो और प्रायः कानमें दर्द भी हो जाता है जिससे सिर हिलाने डुलानेमें भी तकलीफ होती है और इनके अलावा कोई दूसरा मर्ज खड़ा न हो जाय तो यह रोग २–३ सप्ताहमें ठीक हो जाता है।

उपचार—रोगीको खुलेमें प्रकाश युक्त स्थानमें लिटा दिया जाय किन्तु बिस्तर हवाके झोंकेसे बचाकर रखना चाहिये। तत्काल एनीमा देना चाहिये।

गरम पानीमें शहद मिलाकर पीना चाहिये। कच्चे दूधसे कुल्ला करें। गांठों पर गरम ठंडा सेंक देना चाहिये।

काला जीराको पीस एवं उसमें शहद मिलाकर गलसूआ पर लेप करनेसे आराम मिलता है। ५०० ग्राम मिट्टीमें ५० ग्राम शहद मिलाकर लेप करना बहुत ही उपयोगी है।

दमा—बच्चोंको भी हो जाता है। ऐसे बच्चोंके नाक एवं गले की विशेष रूपसे परीक्षा करनी चाहिये।

उपचार—वही करना चाहिये जो जुकामका होता है।

खांसी—जब हलकके आगे का भाग एवं पीछेका भाग सूज जाता है और उसमें रक्त संचय हो जाता है तो बच्चेको सांस लेनेमें कठिनाई होती है और उसका दम घुटने लगता है। यह दशा गले पर गरम ठंडा सेंक देकर गीली पट्टी बांधनेसे कम हो जाती है। अगर खांसी की हालतमें सूजन हो और आवाज बैठ गई हो या भारी हो और खांसते समय जैसी आवाज आये तो यह अधिक खराब दशा होती है।

शहदका मिश्रण—जब दूध पीते बच्चेके सीनामें कफ जमा होकर खुर खुरकी आवाज आये एवं बलगमके न थूक सकनेके कारण तकलीफ हो तो यह मिश्रण उसे कई दिन तक बराबर इस्तेमाल कराया जाता है और उसके बदनमें शक्ति आ जायेगी और वह मोटा भी हो जायेगा। दूध पिलानेवाली मांको भी इसे दिनमें ३-४ बार और हर बारमें ३ माशा खाना चाहिए। बच्चेकी आयुके अनुसार चोथाई माशा से एक माशा तक दिनमें चार बार खिलाना चाहिये।

नुस्खा—काकड़ा सिंगी सुखंको बारीक पीसकर उसमें शहद मिलाकर मिश्रण बनायें।

२—शहदको थोड़े नमकके साथ आग पर रखें जब शहद फूल जाय

तो उसका थोड़ासा पानी लेकर बच्चेको थोड़ी थोड़ी देरके बाद पिलायें। बच्चोंकी खांसीके लिए बहुत ही उपयोगी है।

३— जरा सा अदरकका रस और शहद दिनमें पांच सात बार चटायें। सर्दीसे उत्पन्न सर्दी, जुकामके लिये यह उपयोगी है।

४— नीवूके रसके सिरकामें बराबर शहद मिलाकर गरम-गरम दिनमें ६--७ बार चटायें। इससे दो चार दिनमें खांसी चली जायेगी।

५— अमिलतास की फली को जलाकर राख बनाकर और जरा सी राख लेकर शहदमें मिलाकर दिनमें ६-७ बार बच्चों को चटायें।

६— पीपलके चूर्णके साथ शहद चटानेसे खांसी, ज्वर, सरदी एवं कफ आदि दूर होता है।

७— तर खांसीमें गरम पानीमें एवं खुश्क खांसीमें ठंडे पानीमें शहद मिलाकर पीना उपयोगी है।

८.—शहदमें एक रत्ती सुहागा पीसकर मांताके दूध या पानीमें देने से बच्चोंके खांसीमें लाभ होता है।

काली खांसी—यह अधिक छूतसे लगने वाली बीमारी मानी जाती है। खांसते समय भूं भूं की आवाज आती है और यह रोग सामान्यतः बचपनमें ही होता है। १--२ सालके बच्चे अधिक संख्यामें इसके शिकार होते हैं। इसके बाद यह रोग कम खतरनाक है। इसके पूर्व बच्चोंको जुकाम होता है, जो मामूली सर्दीकी भांति ४--५ दिनमें अच्छा नहीं होता और उसी दौरानमें खांसी शुरू हो जाती है। फिर १०--१२ दिनके वाद उग्र रूप धारण कर लेती है। २४ घन्टेमें ५०-६० दौरे तक आते हैं। प्रति दौरेके वाद बच्चा बिल्कुल कमजोर हो जाता है। दौराके प्रारम्भमें मुंह खुल जाता है और जबान बाहर निकल आती है और दौराकी दशामें चेहरेका रंग लाल पीला होने लगता है। आंखें निकल पड़ती हैं और गलेकी नसें फूल जाती हैं और इसके बाद

कै आ जाती है और दौरा रुक जाता है। दौराकी दशामें बलगम आदि का कुछ भाग गलेमें चिपक जाता है। जरा सी देख भालके अभावमें बच्चेके फुप्फुसीय प्रदाह (निमोनिया) हो जाता है।

हलकमें बलगम जमा होनेसे श्वांस नली बन्द हो जाती है तो बच्चा मर जाता है।

बहुत अधिक कमजोर हो जाने पर क्षय होनेका भी अंदेशा हो जाता है।

बच्चेको गरम-गरम तरल पेय देना ज्यादा अच्छा है।

कच्चे पपीतेके चन्द टुकड़ोंको बहुत बारीक काटकर कीमा करके शहद मिलाकर सवेरे एवं तीसरे पहर को खिलाना लाभप्रद है।

काड लिवर आयलके चंद बूंद शहदमें मिलाकर दिनमें दो बार खिलानेसे बच्चे अधिक कमजोर नहीं होने पाते।

दिनमें कई बार गरम-गरम पानीमें शहद, नीबूका रस पिलाना चाहिये।

गायका शुद्ध दूध १० तोला और उसका घी ९ माशा एवं पानी १० तोला। तीनोंको मिलाकर इस प्रकार देर तक उबालें कि पानी जल जाय और केवल दूध एवं घी रह जाय तो इसमें दो तोला शहद मिलाकर थोड़ा थोड़ा चटायें।

एक नीबू लेकर खूब बारीक काटें और २०० ग्राम अलसीके बीज को लेकर दो औंस शहद एक सेर पानीमें मिलाकर चार घंटे तक जोश दें उबालें नहीं। जब ठंडा हो जाये तो छानकर बोतलमें भर लें। यह दिनमें तीन चार बार २—२ चायका चम्मच देना चाहिये।

आयुके अनुसार १—२ बादाम रातमें भिगो एवं छिलका उतारकर सुबह पत्थर पर घिसें और उसमें आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर अथवा प्याजके रसमें शहद मिलाकर बच्चोंको चटायें।

शहदके साथ १-२ रत्ती अतीस एवं ३–४ मुनक्का पीसकर देना चाहिये ।

नाक बन्द हो जाना और उसमेंसे गंदगी निकलना— यह दशा बच्चोंके लिए बहुत ही कष्टदायी होती है क्योंकि बच्चोंके नथुनों के सूराख बहुत छोटे होते हैं । प्रायः नजलाकी दशामें उनकी नाकमें हल्कीसी सूजन भी हो जाती है और अधिक कष्ट देता है और फिर वह नाकसे सांस लेनेके बदले मुंहसे सांस लेते हैं ।

नाक बन्द हो जाने पर प्रथम यह देखना चाहिये कि बच्चेके नाक में कोई चीज पड तो नहीं गई है जिसके कारण नाकके अन्दर सूजन आ गई है और इससे नाकसे गन्दगी निकल रही है । यदि ऐसा हो तो उस चीज को निकाल कर फेंक देना चाहिये । नाककी गन्दगी (रतूबत) को अच्छी तरहसे हर रोज दिनमें दो बार पानीमें जरासा शहद चुटकी भर सुहागा और सोडा मिलाकर धीरे धीरे पिचकारी से धोना चाहिये । जब बीमारीका जोर कम हो जाय तो शहद जैतून या नारियलके तेलमें एवं चुटकी भर कपूरका पाउडर मिलाकर नथनोंमें रोज चन्द कतरे टपका देना चाहिये ।

नाक से खून आना—सामान्यतः नाकमें सामने वाले परदाकी नसके फट जानेसे ऐसा होता है । इसके अनेकों कारण हैं जैसे चोट लगना, सिरका अधिक देर तक झुकाये रखना दिलका रोग आदि । नाकमें बार बार अंगुली डालकर साफ करनेसे भी होता है ।

जब नकसीर फूटे तो फौरन उसका सिर और नाक ऊँची कर देना चाहिये । ठंडे पानीमें कपड़ा भिगोकर नाक पर रखना चाहिये । नकसीर बन्द हो जानेके बाद गर्दनके पुस्त परभी ठंडी पट्टी रखनी चाहिये ।

यदि उपरोक्त चिकित्से काम न चले तो रूनकी बत्ती शहदमें डुबो-

कर नाकके छिद्रोंके अन्दर धीरे-धीरे ठूंस देना चाहिये और नाक पर ठंडे पानीमें भीगी हुई पट्टी इसी तरहसे रखे रहने देना चाहिये।

यदि बार-बार नकसीर फूटना जारी रहे तो बच्चेके खुराकमें अधिकसे अधिक फल, हरी सब्जी, दूध एवं विटामिन सी० तथा कैलसियम तथा लोहा प्रधान खाद्य देना चाहियें।

मुंहमें छाला, जख्म या छोटे दाने, मुंहकी श्लेषिक झिल्ली की सूजन—पेटकी खराबीकी दशामें या जब दूध पिलानेवाली माता या बच्चा स्वय खूब चटपटी मिर्च मसालादार, गरिष्ट बासी चीजोंको खाता है तो ऐसा होना स्वभाविक है। जबान एवं मुंहके अन्दर सफेद-सफेद छाले पड़ जाते हैं जो कभी-कभी कुल जबानको ढांक लेते हैं और उनमें मोतियोंकी भांति चमक होती है। इस रोगमें पाचन शक्ति खराव हो जाती है एवं कमजोर बच्चोंके शौचमें गड़बड़ी हो जाती है। पाचन प्रणालीमें गंदगी हो जाने पर ऐसा होता है।

माताको बहुत हल्का एवं क्षार प्रधान आहार दें रोजाना गुनगुने पानीका एनीमा देकर पेट साफ करना चाहिये।

शहद एवं दही मिलाकर रोजाना तीन बार थोड़ा थोड़ा चटायें।

नीमके पानीमें शहद मिलाकर गरारा कराया जाये।

स्पांज भिगोकर मुंह साफ किया जाय।

दिनमें चार पांच बार कच्चे दूधको शहदमें मिलाकर गरारा कराना चाहिये।

यह रोग प्रायः गरिष्ट आहार लेने एवं शुद्ध वायुका आभावमें होता है। मुंहमें जख्म हो जाते हैं, मवाद आ जाता है, मुंह बदबू करने लगता है।

उदर एवं पाचन प्रणालीकी खराबी—का कारण गलत आहार, आवश्यकतासे अधिक खाना एवं बिना भूख खिलाना होता है।

यह अवस्था दांत निकलने एवं दूधकी मात्रा बढ़ानेके दौरानमें होती है। दूध पिलानेवाली मांका आहार खराब होनेसे भी ऐसा होता है।

बच्चेका आहार फल, दूध एवं शहद रखना चाहिये।

कै—पेटकी मामूली खराबीके कारण होती है। आमाशयमें सर्दी लग जानेसे भी होता है। मस्तिष्कके क्षयमें भी प्रायः कै होता है। वेहद कब्जकी दशामें भी कै होता है।

२– ७ वर्ष तकके बच्चोंको बिना मिचलीके कै हो तो समझना चाहिये कि मस्तिष्कके रोगके कारण है क्योंकि बदहजमीके कैमें मिचली अवश्य आती है।

बच्चेका ताप नित्य अवश्य लें।

कै के रंग एवं अवस्था आदिको देखना चाहिये।

हर प्रकारका खाना बन्द कर देना चाहिये एवं गरम पानीमें शहद देना चाहिये।

पेटकी परीक्षा करनी चाहिये कि कड़ा है या फूला है। पेटको दबानेसे कहीं दर्द तो नहीं होता। हाथ पेट पर सुहलाकर और कहीं कहीं धीरे से दबा कर देखना चाहिये कि पेटको दबानेसे किसी स्थान पर दर्द तो नहीं होता है? दर्दके स्थान पर दबानेसे बच्चा रोयेगा या बेचैन हो जायेगा, समझदार बच्चा हाथ रखकर दर्दकी जगह बतायेगा। बार बार उससे दर्दकी जगह पूंछ कर निश्चित करना चाहिये।

बार-बार कै एवं दर्दसे प्रकट होता है कि अंत्र पुच्छ प्रदाह (अपेंडिसाइटिस) है।

नीमके गुडुचके ठंडे काढ़ेमें शहद मिलाकर देनेसे लाभ होता है।

उपचार—बार-बार कै आनेकी सूरतमें घंटा दो घंटा तक कोई खाद्य नहीं देना चाहिये। फिर पानीमें शहद मिलाकर रखलें और

२०–२० मिनट पर १-१ चायका चम्मच पिलाते रहना चाहिये। फिर जब हालत सुधरने लगे तो शहद एवं पानीके घोलकी मात्रा बढ़ाते रहना चाहिये।

बड़ी इलायचीके २-२ माशा छिलकेको १ छटांक पानीमें उबालें और छानकर थोड़ा शहद मिलाकर पिलायें।

नीमके गुडुचके सत या रस या काढ़ामें शहद मिलाकर देनेसे आराम होता है।

पेटका दर्द एवं उदरका मरोड़–आँतोंमें वायु भर जानेके हालतमें बच्चा चिड़चिड़ापन, झुंझलाहट एवं परेशानी प्रकट करता है एवं टांगे पेटकी ओर मोड़ता है और थोड़ी देर तक रोता एवं चीखता है एवं फिर खामोश हो जाता है और फिर जब दूसरा दौरा पड़ता है तो फिर उसी तरह हरकत करता है। प्रायः हवा खुलने या पाखाना होनेके बाद तकलीफ दूर हो जाती है।

आहार ठीक करके एनीमा देना चाहिये।

सौंफको उबाल कर उसके पानी में शहद मिलाकर देना चाहिये।

पेटमें दर्द हो तो ठहर–ठहर कर टीसके कारण रोता है। ऐसी दशामें शहद एवं पोदीनाका रस मिलाकर देना चाहिये। और दिनमें ३–४ बार ३–३ माशा बच्चेको पिलाना चाहिये।

दस्त आना (पेट चलना)–आंतोंकी खराबीसे ऐसा होता है। छोटे बच्चेकी दशा चंद घन्टेमें ही इसमें खराब हो जाती है।

उपचार–सर्व प्रथम कई घन्टे तक कुछ खाने पीने को नहीं देना चाहिये और साधारण एनीमासे पेट साफ करना चाहिये। शहद एवं सौंफ का अर्क १ चम्मच बच्चे को पिलाना चाहिये ताकि पेट एवं आंत का खराब अंश निकल जाय।

जब प्यास लगे तो दो चार चम्मच पानीमें शहद मिलाकर देना चाहिये।

ग्रीष्म ऋतुका पेट चलना—दूधमें किसी प्रकारका जहर पैदा हो जानेसे ऐसा होता । यह बहुत खतरनाक रोग है। प्रायः ग्रीष्म एवं बरसातमे ऐसा होता है और पहिले अनपचा दस्त होता है फिर पित्त मिली आंव आती है। पाखाना जल्दी जल्दी आनेसे शरीर का इतना पानी निकल जाता है कि बच्चेकी दशा खराब हो जाती है। आंखें पिचककर गड्ढेमें पड़ जाती हैं। चेहराका रंग फक हो जाता है, नाड़ी कमजोर हो जाती है। बच्चेमें बेहद बेचैनी आ जाती है। प्यास बहुत अधिक लगती है। सांस जल्दी जल्दी आने लगती है। यदि ठीक ठीक इलाज न किया जाय तो बच्चे की जान खतरेमें होती है।

उपचार—बच्चे की हर प्रकारकी खूराक बन्द कर देनी चाहिये। पहिले दिन ३–४ बार दहीके पानीका एनीमा देना चाहिये। पानी उबालकर ठंडा करके रखलें फिर उसमें शहद मिलाकर पीने को देना चाहिये।

आंत्रिक अवरुद्धता—बड़ा कठिन एवं असाध्य रोग माना जाता है। इसमें एक अंतड़ी दूसरी अंतड़ीके अन्दर उसी प्रकार घुस जाती है, जिस प्रकार रबरके दस्ताने की अंगुलीमें हाथकी अंगुली घुस जाती हैं।

यह दूध पीनेके काल यानी एक वर्ष की आयुमें अधिक होता है। पांच वर्षके बाद शायद ही किसी बच्चे को होता हो। लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को अधिक होता है।

इस रोगमें बराबर एनीमा या जुलाब देना बहुत हानिप्रद है। पेट में जोरका दर्द एवं टीस होकर शुरू होता है और दस्त भी आने लगता है। पेटकी जांच करने पर एक उभरी हुई गांठ सी दिखाई देती है। कै होने लगती है, जिसमें रक्त भी मिला होता है और कैमें पाखाना

भी आने लगता है।

जैतूनका तेल १० तोला जरा सा गरम करके इसमें एक तोला शहद मिलाकर बहुत होशियारी एवं धीरे धीरे एनीमा देनेमें आंत फैल कर अपनी जगह पर आ जाती है। यदि तेल जल्दीसे बाहर निकल आये तो पुनः इसी क्रिया को दोहरानी चाहिये।

कब्ज—बाज बच्चोंको आदतन कब्ज हो जाता है एवं उन्हें दो-तीन दिनमें केवल एक बार शौच होता है और बार बार जुलाब या दवायें देकर पाखाना कराना बहुत ही हानि प्रद है।

बच्चोंको कभी दवा नहीं देनी चाहिये बल्कि उचित आहार देना चाहिये।

दूध पिलाने वाली माताका भी आहार ठीक होना चाहिये। दूधको उबालकर पीने से भी कब्ज हो जाता है।

धारोष्ण दूधमें शहद मिलाकर देनेसे जाता रहता है।

फल का रस देना चाहिये।

चोकर समेत आटे की पाव रोटीके टुकड़ेको शहदमें भिगोकर कपड़े में बांध कर बच्चेको चूसनेके लिये देना चाहिये।

आधा चायका चम्मच जैतूनका तेल एवं उसका दूना शहद दिनमें एक बार बच्चेको दिया जाय।

आयुके अनुसार २–२ बड़ा चम्मच शंतरा या टमाटरके रसमें शहद मिलाकर दिनमें ३–४ बार देनेसे कब्ज चला जाता है।

खूब पके हुए आलू बुखाराके रसमें शहद मिलाककर देना चाहिये।

२ से १५ वर्षके बच्चों को चोकर समेत आटेकी रोटी, हरी सब्जी एवं सलाद और सब्जीका सूप देनेसे भी लाभ होता है।

यदि शुद्दे पड़ गये हों तो गरम पानी, एक दो चायका चम्मच

जैतूनका तेल २—३ तोला शहद मिश्रितकर एनीमा देना चाहिये।

बाल विक्षेप जमोगा (Infantile Cenvulion)— यह रोग प्रायः दांत निकलते पेटमें कीड़े एवं कब्ज बदहजमीके कारण होता है। फुफ्फुसीय प्रदाह एव जोरदार खांसी आदि भी कारण होता है।

लक्षण—हल्की अवस्थामें बच्चा सोता हुआ मालुम देता है, आंखों के ढेल ऊपर घूम जाते हैं, चेहराका कोई न कोई भाग फड़कता । मुंहके गिर्द एक नीला सा हल्का चिन्ह पड़ जाता है। सांस धीरे-धीरे और कठिनाईसे आती है।

कठिन—बढ़ी हुई अवस्थामें बच्चा चीख मार कर प्रायः बेहोश हो जाता है, हाथ पांव ऐंठते हैं, अंगूठे मुड़ जाते हैं सिर सामने या पीछे एक ओर फिर जाता है, आंखोंके ढेले ऊपरकी ओर खिच जाते हैं और उनसे आंसू जारी हो जाते हैं। पुतलियां प्रथम सिकुड़ जाती हैं। फिर बेहद फैल जाती हैं, चेहरा पहिले सुर्ख हो जाता है और बादमें उसपर नीला हफन आ जाती हैं। मुंहसे झाग निकलता है, नाड़ीकी गति तेज हो जाती है एवं पैखाना, पेशाब अचेतनकी अवस्थामें निकल जाता है। ये लक्षण दो चार मिनटके लिये समाप्त हो जाते हैं और फिर प्रकट होते हैं। यह दशा उस समय तक रहती है जब तक कि दोरा पूर्ण रूपसे समाप्त न हो जाय। जब दोरा समाप्त होता है तो बच्चा एक लम्बी सांस लेता है। इसके बाद बच्चा भयभीत होकर रोता रोता सो जाता है। कभी पसीना बहुत ज्यादा आता है और वह बेहोश होकर मर जाता है। यदि दोरा हल्का होता है तो यह अवस्था देर तक रहती है। यदि दोराके बाद बच्चा बेचैन हो या दांत पीसे तो फिर दोरा आनेका अंदेशा रहता है। जिस प्रकार कम आयुमें होता है उसी प्रकार यह ज्यादा भयानक भी है।

यदि माता गर्भ काल एवं दूध पिलानेके दोरानमें सौंफ या शहद

का इस्तेमाल रखे तो उसके दूधमें वह असर आ जाता है कि बच्चे को यह रोग न हो।

जन्मके बाद ही तत्काल उसके मुंह एवं जबान पर थोड़ा सा शुद्ध शहद मल दिया जाय और यह विधि बराबर दो तीन माह तक ज़ारी रखना चाहिये।

दूध पीनेके कालमें इसके अलावा सोयाका रस शहदमें दो तीन बार १-२ बूंद देना चाहिये। गर्भिणी एवं दूध पिलाने वाली माँ भी इसको पीयें तो उनके दूधमें यह गुण उत्पन्न हो जाता है कि यह रोग ही न हो।

नियमित रूपसे पानीमें शहदका प्रयोग करना अत्यावश्यक है।

यकृत एवं प्लीहाका रोग—यकृत आहारके रससे रक्त बनाता है एवं प्लीहा उसमें रासायनिक परिवर्तन करता है। यकृतके कमजोर हो जाने पर शुद्ध रक्त कम मात्रामें बनता है एवं निर्बलता बढ़ती है। बच्चोंके लिये यह रोग बहुत ही भयानक है।

जिन बच्चों को जन्मसे ही शहद खानेको मिलता है उन्हें यह बहुत कम होता है।

उपचार—२-३ माशा अर्क मकोय व कासनी गरम करके उसमें शहद मिलाकर दिनमें कई बार बच्चा को पिलाना चाहिये। इसके अतिरिक्त सुबह दो तीन माशा हरश्रृंगारके फूल थोड़े पानीमें गरम (जोश) करके शहद मिलाकर पिलाना चाहिये। इसी प्रकार शामको दो माशा चिरचिटा पानीमें जोश देकर शहद मिलाकर पिलाना चाहिये।

जीर्ण यकृत रोगमें गाय या बकरीके मखनिया दूधमें शहद मिलाकर पिलाना चाहिये। मांके दूध पर रखें एवं मांको भी सुबह शाम मकोय व कासनी, प्रत्येकके पाँच तोला, का रस और उसमें शहद मिलाकर देना चाहिये।

कब्जनाशक आहार लेना चाहिये।

हिचकी—आमाशयिक खराबीसे आती है एवं पाचन की खराबी के चिन्ह हैं। किन्तु यह आमाशयिक रोग नहीं हैं। बच्चोंके आमाशय में अधिक दूध फट जाने, अफारा होनेसे हिचकियां आने लगती हैं। यों तो यह बहुत ही साधारण रोग है पर कभी कभी यह बहुत ही खतरनाक है। किसी जीर्ण रोगके अन्तमें हिचकी आना बड़ा ही बुरा चिन्ह माना जाता है।

छोटे बच्चोंको जब हिचकियां आयें तो सौंफका अर्क या पानी शहदसे मीठा करके घूंट घूंट करके पिलायें।

मोरके पंखके चंदवेको जलाकर उसकी राखमें शहद मिलाकर चटाना भी लाभकर है। आमाशय एवं उसके पीछे गरम ठंडा सेंक देना चाहिये। आहार सुपाच्य एवं सादा रखना चाहिये।

प्यास—प्राय: बच्चोंको प्यास अधिक मालूम होती है। यह प्राय: दांत निकलनेके दौरानमें अधिक दस्तसे होती है। दस्त आते हों तो उनका ठीक उपचार करें कब्ज हो तो उसे दूर करें।

धारोष्ण दूध या ठंडे पानीमें थोड़ा-थोड़ा शहद मिलाकर दिनमें २-३ बार देने से भी दूर होता है।

पेचिस—बड़ी आंतमें सूजनके कारण यह होता है। आंतोंकी झिल्लीमें रक्त संचय हो जानेसे उसमें घाव हो जाता है। इसीलिये झिल्लीके छोटे-छोटे टुकड़े भी खुश्क होकर गिरने लगते हैं और उनकी जगह पर भी जख्म उत्पन्न हो जाते हैं फलस्वरूप आंतके अधिकांश भाग में से झिल्ली निकल जाती है और उस भागमें जख्म पड़ जाते हैं। उन घावोंके अच्छा होने की अवस्थामें आंतके सूराखके छोटा हो जाने का अंदेशा रहता है।

पेटमें दर्द एवं मरोड़ होकर बार-बार पखानेकी हाजत होती है

और जरा जरा सा बलगम एवं रक्त निकलता है। कभी पेटमें गांठें भी पड़ जाती हैं। बच्चा बेचैन रहता है। पैखाना फिरनेके वक्त बच्चा रोता है, पेट दबाने से दर्द होता है। जब यह रोग जीर्ण हो जाता है तो छोटा-छोटा पतला खून एव मवाद मिला दस्त आता है एवं बच्चा बहुत कमजोर होकर दुबला हो जाता है।

उपचार—पेटका गरम ठंडा सेंक एवं ठंडी गरम पट्टी बांधें।

आहार ठीक करें।

लुआब बिहीदाना, रेशाखतमी एक-एक या दो-दो माशा जरासे शहदमें मिलाकर दिनमें दो-चार बार दें।

रक्त आता हो तो इंद्र जौका जोंशादा शहद मिलाकर रोज दो-तीन बार दें या भेंड़ीका बिल्कुल ताजा दूध पांच तोला एवं शहद कई दिन सुबह शाम देना चाहिये।

पेट पर मिट्टीकी पट्टी एवं दहीके पानीका एनीमा देना चाहिये।

क्रिमि—मनुष्यके पेटमें अनेक प्रकारके क्रिमि उत्पन्न होते हैं किन्तु बच्चोंके पेटमें जो आमतौरसे होते हैं उन्हें चूने या सूई क्रिमि (Thread worm) कहते हैं। यह क्रिमि अति सूक्ष्म एवं दोनों सिरों पर गाव दुम होते हैं। इनके उत्पन्न होने, बढ़ने एवं पोषण मिलनेका स्थान पाचन प्रणाली यानी बड़ी आंत की नली है। कभी अन्य स्थानोंमें भी चले जाते हैं। यह प्रायः छोटी लड़कियोंके योनि स्थानमें भी प्रवेश कर जाते हैं जिसके कारण उनके इस भागमें सूजन, खुजली एवं बेचैनी मालूम होती है एवं गंदगी (मादह) भी निकलता रहता है। पैखाना आदिके स्थानको छूने या खुजलानेसे नाखूनमें भी इसके अंडे आ जाते हैं और यदि वह अंगुली भूलसे मुंहमें छू गई तो पुनः पेटमें दाखिल हो जाते हैं एवं उन क्रिमियों की नई पौध पुनः उत्पन्न होने लगती है और यह क्रम बहुत दिनों तक जारी रहता है।

कभी--कभी कब्ज एवं आहारकी खराबीसे भी यह रोग हो जाता है जैसे फल सब्जीको बिना धोये खाने एवं क्रिमि युक्त पानीको पीनेसे ।

लक्षण---क्रिमि होनेपर पेटका फूला रहना एवं इसमें दर्द होना, नाकमें खुजली, नाक नोचना, मीवन एवं पैखानाके स्थान पर सूजन एवं खुजली, मुंहसे बदबूका आना, भूखका अभाव, सिरमें दर्द, शौचकी अनियमितता, चेहरे पर पीलापन, निद्राकालमें दाँत पीसना, मुंहसे राल आना, चंदियामें दर्द होना, सिर चकराना, कानोंमें बाजे बजना आदि। यह लक्षण रातको अधिक कष्ट देते हैं, इस रोगके कारण बच्चे दुबले होते हैं एवं दुर्बलता बढ़ती जाती है एवं कभी भूख बहुत ज्यादा एवं जल्दी जल्दी मालूम होती है ।

उपचार– १५--२० रोज तक रोजाना नीमके पानीमें नमक मिलाकर एनीमा देना ।

२–३ रोज तक शहद, अर्क सौंफ एवं कस्ट्रायल देना चाहिये । इस दौरानमें केवल मठा, सूप या रसदार फल ही देना चाहिये ।

उपरोक्त क्रियाके बाद नीचे लिखे उपाय काममें लाना चाहिये ।

१— पलास पापड़ ५–७ माशा बारीक पीसकर उसका रस निकालें और उसमें एक तोला शहद मिलाकर दिनमें दो चार बार चटायें और कोई अन्य आहार न दें ।

२— अरंडके पत्तीका ३ माशासे एक तोला भर रसमें बराबर शहद मिलाकर दिनमें ३–४ बार इस्तेमाल करें ।

३— दो तोला हर का पानी एवं दो तोला शहद मिलाकर पिलायें ।

४— कच्चा नारियलका ताजा पानी एवं जरासा शहद मिलाकर पिलानेसे क्रिमियां मर जाती हैं एवं पाचन गड़बड़ी जन्य दर्द भी दूर

हो जाता है।

५— छिलका उतारे हुये कद्दू का गूदा ३ औंस, शहद दो औंस एवं पानी ८ औंस। इन सब चीजोंको पीसकर अच्छी तरह फेंट कर रख लें। इस दवाका आधा खूराक निहार (बासी) मुंह और शेष आधा आध घन्टेके बाद बच्चे को दें। और ३ घन्टे बाद अंडीका तेल २ औंस (आयुके अनुसार कम ज्यादा), सोंफका अर्क एवं दो तोला शहद बच्चे को पिला दें। चार दिन तक ऐसा करनेसे रोग जाता रहेगा।

६— अभिलास का गूदा १–३ माशामें शहद मिलाकर २१ दिन तक इस्तेमाल करनेसे रोग चला जाता है।

आयुके अनुसार ३ माशासे १२ माशा तक ढाकके बीजोंके रसमें शहद मिलाकर नित्य देना चाहिये।

नोट–प्रति दिन बच्चेको २–१ अखरोट शामको खिला दिया करें एवं परवल, आडू, खुबानी, करैलाका सूप देना चाहिये। कंधारी अनार भी दिया जा सकता है।

उपरोक्त औषधियोंमें से किसी एकके व्यवहारके बाद दूसरे दिन फिर एनीमा अथवा हल्का जुलाब देकर आंत साफ करना चाहिये ताकि मरे हुये कीड़े निकल जायं।

सामान्यतः एक बारमें यह रोग दूर नहीं होता अतः इलाजको बार बार दुहराना चाहिये।

पैखानाके खुजलाहट पर नारियलके तेलमें नीबू मिलाकर कई बार लगायें।

गुदाकी खुजली (Itching of the anus)— त्वचाके रोगके कारण पैखानाके स्थानपर जोरकी खुजलाहट होती है। यह रोग छोटे बच्चोंको होता है। उसमें खरोंच पड़कर जख्म हो जाता है। यह रोग बच्चोंके पेटमें क्रिमि एवं केचुयेके कारण होता है।

उपचार—केंचुओं को समाप्त करनेके क्रिमिका उपचार करना चाहिये ।

कांच निकलना—कमजोरी, अधिक कब्ज एवं शौचके समय जोर लगानेसे यह रोग होता है । बच्चोंके कांच एवं आंत बाहर निकल आती है । पहिले तो केवल शौच जानेके समय होता है पर बढ़कर खांसने, हंसने एवं जोरसे काम करने, देर तक खड़े रहनेके समय भी निकल आती है। इसे ठंडे पानीसे साफ करके जैतून का तेल एवं शहद मिलाकर मुलायमियतसे अंदर कर लेना चाहिये एवं लंगोट बांध लेना चाहिये ।

उपचार—मूल कारण कब्ज दूर करना चाहिये । मरीजको लेटा कर शौच कराना । सुपाच्य एवं कब्ज नाशक आहार देना एवं कमजोरी दूर करना चाहिये । गुदा पर एक घन्टे तक मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये ।

बिस्तरपर पेशाब करने—के अपराधमें बच्चोंको अधिक सजा भुगतनी पड़ती है । इसमें संदेह नहीं कि कोई कोई बच्चे जिन्हें ठीक से तौर–तरीका नहीं सिखाया जाता वे आलसके मारे भी पेशाब कर देते हैं और यह प्रायः रोगके कारण होते हैं । पेशाबमें अम्लता, (तेजाबियत) आंतोंमें सूजन एवं गरम चीजोंके खानेसे होता है । कब्जसे भी होता है ।

ऐसी खूराक देनी चाहिये कि जिससे पेशाबमें अम्लता न आये । फल एवं कब्ज नाशक आहार देना चाहिये एवं शक्कर मैदा की बनी चीजें नहीं देनी चाहिये ।

रोजाना सोनेके पूर्व एनीमा लेना । सोते समय पेशाब करना एवं ३–४ बजे रात को जब नींद खुले पेशाब करके सोना चाहिये ।

पैताना छः इंच ऊँचा कर देना चाहिये ।

तोला दो तोला तिल भूनकर या कच्चा ही कूट एवं शहद मिला-

कर आयुका ख्याल रखते हुये खिलाया जाय।

स्नायुविक तनावकारी रोग—बच्चोंको स्नायुविक दौरे निम्नांकित कारणोंसे आते हैं–

(१) किसी कठिन रोगके आनेके पूर्व जैसे चेचक, रक्तज्वर, फुफ्फुसीय प्रदाह आदि।

(२) गुर्दा, पेट, आमाशय या आँतकी जलन एवं सूजनसे होता है।

(३) अत्यधिक मिर्च मसाला इस्तेमाल करनेसे होता है।

(४) बहुत अधिक गरिष्ट एवं देरमें हजम होनेवाली आहारके खाने से होता है।

(५) स्नायुविक रोग आदि।

जब किसी बच्चेको इस प्रकारका दौरा हो और साथ ही ताप भी बढ़ जाय एवं हरारत हो जाय तो उसकी त्वचा, हलक, एवं आँख आदि को ध्यान पूर्वक देखना चाहिये। उनकी परीक्षासे आने वाले रोगका बहुत हद तक पता चलता है। जब यह दशा न हो तो आमाशय आंत की ओर ध्यान देना चाहिये। बहुत कुछ सम्भव है कि अपचके कारण यह हो गया हो। जैसे दूध पीते बच्चोंका पैखाने दहीके बड़े-बड़े टुकड़ोंकी भांति पाया जाता है।

माता-पिताके अनजानमें बच्चा ऐसी चीज खा लिये हो जिससे यह रोग हो गया हो जैसे गाजर या अन्य कोई सख्त चीजका टुकड़ा बच्चा निगल गयो हो या बहुत सख्त सुद्दे आंतोंमें पड़ गये हों। दांत निकलने के कालमें भी इस प्रकारके दौरे हो जाया करते हैं।

ऐसी अवस्थामें बच्चेके आहारका ठीक प्रबन्ध रखना चाहिये और बच्चेको कब्ज न होने पाये। नाक, कानमें कोई चीज पड़ जानेसेभी ऐसा हो जाता है। स्नायुविक रोगके कारण जो दौरे होते हैं वह प्रायः क्षय मस्तिष्कके सूजन या रसोली वगैरहके सिलसिलेमें हुआ करते हैं।

उपचार—दौरेके समय बच्चेके सब कपड़े उतार कर विस्तर पर लेटा दें। फौरन टबमें गरम पानी भर कर उसमें हाथों पर उठा कर नहलाना चाहिये। इसका ध्यान रहे कि पानीका गरमी ९८-९९ फा० हा० से अधिक न हो। और उस टबमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी बराबर मिलाते रहें ताकि उसकी गरमी उतनी ही बनी रहे। जब थोड़ी देर टबमें लेटनेके बाद बच्चा कुलबुलाने, हाथ-पांव हिलाने, एवं आंखें खोलने लगे तो जल्दीसे उसका बदन पोछ कर विस्तरपर लेटाकर गरम कपड़ा ओढ़ा देना चाहिये।

अंडीका तेल, शहद एव सौंफके अर्कका जुलाब अथवा शहद, नीबू एवं पानीका एनीमा देना चाहिये और थोड़ी देरके बाद गरम पानी में शहद डालकर पिलायें।

नींदमें डरना—(Nightmare)—कभी कभी बच्चा सो जाने के चंद घटा बाद बुरे, भयानक एवं खतरनाक स्वप्न देखकर डरकर चीखता है और इस प्रकार बर्ताता है कि मानो उसका दम घुट रहा है। बोलने या हिलनेसे विवश होता है और फिर उसी घबराहटमें चौंककर परेशान हो जाता है।

इसका कारण अपच, आंत एवं पेट की सूजन, जो दुष्पाच्य एवं अनपचे खाद्य के कारण होता है। बहुत ज्यादा दिमागी एवं शारीरिक श्रम या गम, भय, दांत निकलना, और पेटके क्रिमि इसके कारण हैं। यह रोग पागलपनकी प्रारम्भिक अवस्थामें भी हो सकती है।

उपचार—कब्ज दूर कर देनेसे आराम मिलता है। यदि अपच हो तो इसका उपचार किया जाय। चाय आदि का व्यवहार न कराया जाय। शक्करसे बनी हुई मिठाई किसी हालतमें न दी जाय।

स्कूल जानेवाले बच्चोंको सुपाच्य खाद्य फल, हरी सब्जी एवं मट्ठा एवं शहद देना चाहिये।

मस्तिष्कका काम कम करना चाहिये। शहद एवं शंतराका कल्प कराना अधिक लाभकर है।

वायु नलीका अकड़न—यह रोग सामान्यतः ६ माहसे २४ माहकी आयुके बच्चोंमें हुआ करता है। इस दौड़ेकी हालतमें फेंफड़ेके अन्दर सांस जाना बन्द हो जाता है और सांस लेनेमें अत्यधिक समय एवं कष्ट होता है। चेहरा फूलकर लाल हो जाता है और बादमें इस पर नीलापन आ जाती है। बच्चेको बेहद घबराहट एवं परेशानी मालूम होती है एवं स्नायुविक तनावका दौरा भी हो जाता है। जरा सी देरमें अकड़न स्वतः दूर होकर सांस पूर्ववत आने लगती है और बच्चे की दशा थोड़ी देरमें ठीक हो जाती है और ऐसा मालूम होता है कि कुछ हुआ ही नहीं था। यदि यह दौरे बार-बार होते हैं और अधिक देर तक रहते हैं तो दम घुट कर मौत भी हो जाती है। यह एक प्रकार का स्नायुविक तनावका रोग है और स्नायुविक कष्टके कारण होता है। जैसे दांतोंके निकलनेसे कष्टके कारण कोई कोई बच्चे बेहद डरपोक हो जाया करते हैं अतः जब वे अत्यधिक भयभीत हो जाते हैं तो इस प्रकारका दौरा हो जाया करता है।

सूखेके रोगकी अवस्थामें अन्य कारणकी वजहसे भी यह रोग होता है।

उपचार—बच्चेके हलक एवं छाती पर ठंडा पानी छिड़कने या बच्चे को गरम पानीमें लिटानेसे फौरन दौराका प्रभाव जाता रहता है। कब्ज नाशक आहार, सुपाच्य आहार एवं स्वास्थ्य बर्द्धक बातोंको अपनानेसे यह रोग अपने आप दूर हो जाता है।

बच्चोंकी स्कर्वी—जो बच्चे ऊपरसे गाय, भैंस आदिका अथवा कारखानेका बना हुआ दूध मांके दूधके बदले पीते हैं उन्हें प्रायः यह रोग हो जाता है किन्तु इस दूधके अतिरिक्त बच्चेको शहद और शंतरा,

टमाटर, नीबू अथवा किसी भी विटामिन सी॰ प्रधान फलका रस दिया जाय और साथ ही नित्य नियमित रूपसे तेलकी मालिश करके धूपमें रखा जाय तो यह रोग कभी नहीं होगा। और यदि रोगसे ग्रसित है तो भी ठीक हो जाता है।

एक चम्मच नीबूका रस एक प्याला पानीमें घोलें एवं एक चम्मच शहद मिलाकर दिनमें ४-४ घंटे पर ३-४ बार देवें।

कंपन (Chorea)—यह स्नायुविक रोग है। इसमें हाथ पाँव मुंह ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण अवयव कांपने लगता है और बेकाबू हो जाता है। अनियन्त्रित गति होने लगती है। हाथ पैर स्वयं अपने आप मुड़ने एवं अकड़ने लगते हैं। चक्कर और पेंच खाने लगते हैं। यह बच्चोंको दोबारा दांत निकलनेकी अवस्थामें भी प्रायः होता है। और वयस्क होनेकी आयु तक या ५–१५ बर्षकी आयुमें भी हो सकता है। यह रोग प्रायः लड़कियों को मासिक स्राव के दौरानके करीब हो जाता है। दिल और गठियाके रोगका इससे एक विशेष प्रकारका सम्बन्ध मालूम होता है। गठियाके रोगसे प्रायः दिलकी बीमारी हो जाती है और दिलके रोगका विशेष सम्बन्ध इस रोगसे है। गठियाका रोग पैतृक भी होता है। कभी कभी गठिया ग्रसित मां बापके संतान को कंपन या दिलका रोग या दोनों रोग एक साथ हो जाता है।

बच्चा जब आवश्यकतासे अधिक भयभीत हो जाता है या मानसिक काम करना पड़ता है तो भी यह रोग हो जाता है।

जिन बच्चोंको यह रोग हो जाता है उन्हें अपने हाथ पांव पर नियंत्रण नहीं रहता, अंगुलियां बल खाया करती है। चेहरा अपने आप बनता बिगड़ता है, और ऐसा प्रतीत होता है कि बच्चा मुंह बना रहा है और चिढ़ा रहा है। यदि वह सामान मुंह तक ले जाता है तो हाथ मुड़कर दूसरी तरफ चला जाता है। किसी चीज को उठाना चाहता है तो हाथ उस चीज तक पहुँचकर दूसरी ओर अपने आप चला जाता

है। अवयवों पर इच्छा शक्तिका प्रभाव नहीं रहता, चलनेमें भी तकलीफ मालूम होती है।

यह रोग बहुत धीरे धीरे अपना प्रभाव डालना प्रारम्भ करता है और सबसे पहिले इसका बाह्य प्रभाव चेहरा और चेहरेकी त्वचा पर होता है।

अनियंत्रित अवस्थामें बच्चा का मुंह बनता और बिगड़ता है। कभी कभी बदनके एक ही ओर इसका प्रभाव होता है।

उपचार—संतुलित आहार, सुपाच्य भोजन एवं शहद और सेव या शंतरे का कल्प उपयोगी है।

आहारमें लोहा, कैलसियम एवं अन्य प्राकृतिक लवण प्रधान खाद्य होना चाहिये। पर्याप्त धूप लगनी चाहिये। मामूली व्यायाम करना चाहिये।

बच्चोंका पढ़ना लिखना बिल्कुल बन्द कराकर विश्रामका जीवन बिताना चाहिये।

सिरमें पानी भर जाना—यह रोग पेटके अन्दरके बच्चे या नव शिशुमें होता है। गर्भावस्थामें जब यह रोग होता है तो गर्भमें बहुत कष्ट होता है और जच्चाकी जान पर भी आ जाती है। जन्मके समय ऐसे बच्चेका सिर बहुत बड़ा होता है। इस रोगका कारण मस्तिष्क के स्नायुमें दोष, सूजन, मस्तिष्कीय सदमा, कानके सूजनका मस्तिष्क तक फैल जाना, दांतोंका निकलना, कृमि, चेचक एवं आंतोंकी खराबी आदिसे होता है।

दस्त, कै या कब्जकी शिकायत होती है। रोगकी वृद्धिमें पुतलियां फैल जाती है, नाड़ी मन्द चलती है। बच्चा नाक और होंठ नोचता है। ज्यादा से ज्यादा २-३ साल जीवित रहता है। क्षार प्रधान आहार एवं कब्ज न होना ही इसका इलाज है।

यदि मांको संतुलित क्षार प्रधान आहार मिलता जाय तो बच्चेको यह रोग न हो।

रक्तमें श्वेत कणका बढ़ना (Leukaemia)—यह रोग भी सामान्यत: बचपनमें ही होता है। इस रोगमें लसीका ग्रंथि बढ़ जाती है जिससे श्वेतकणकी बहुत अधिक संख्या हो जाती है। रक्तका रंग जर्दी मायल हो जाता है। रोगकी बढ़ी अवस्थामें रक्तके लोथड़े जमी हुई पीवकी तरह दिखाई देते हैं। प्लीहा अधिक बढ़ जातो हैं। दिन प्रति दिन कमजोरी बढ़ती है। कभी कभी मस्तिष्ककी कोई नस फैल जाने से और नाकसे रक्त स्राव होने पर बच्चा बहुत जल्द मर जाता है। यदि आँख की नस फटने से रक्त निकलता है तो आँखकी रोशनी समाप्त हो आती है।

इस रोगके दो वर्षके अंदर मृत्यु हो जाती है। कभी कभी उत्तम आहार एवं उपचार से यह रोग जाता भी रहता है।

त्वचापर गहरे पीले दागका पड़ना— त्वचा एवं झिल्लियों के अन्दर रक्त भर कर निकल आता है। इस प्रकार रोगोंका विष निकलता है। यह किसी भी आयुमें हो सकता है पर अधिकतर बच्चों को होता है। यह दाग एक शून्यसे १/४ इंच व्यास तककी होती है। पहिले यह पांवके खाल पर निकलता है फिर पूरे शरीर पर निकलता है।

नीला निशान—शरीरके किसी भागमें नीला निशान होनेपर नमक एवं शहद मिलाकर लगानेसे ठीक हो जाता है। तेज चोटकी जगह इमलीके पत्तोंको पीसकर थोड़ा चूना और शहद मिलाकर लेप करनेसे दाग दूर होता है।

जूयें एवं लीखें—स्नानके आधा घटा पूर्व शहद मल देनेसे हर प्रकारके क्रिमि मर जाते हैं।

आग से जलना—बारीक कपड़े को शहदमें अच्छी तरह तर

करके जले पर लगा दें। आवश्यकता पड़ने पर पट्टी बांध दें और प्रति दो घंटे पर यह बदलना चाहिये।

घाव–घावको नीमकी पानी से धोकर शहदका फाया लगानेसे लाभ होता है।

अकौता–को भी नीमकी पत्तीके पानीसे धोकर शहद एवं नीबू मिलाकर लगानेसे लाभ होता है तथा डेढ़से तीन मास गाजर, आंवला और शहदपर रहनेसे निश्चय ही चला जाता है।

खसरा (Measle)—पांच सात वर्ष की आयु तक यह रोग बहुत जल्दी और आसानीसे हो सकता है। रोगके पूर्व जुकामकी अवस्था, झींकों का आना एवं ज्वर आकर आंखें लाल हो जाती हैं और उनसे पानी बहता है, प्रकाश की ओर देखा नहीं जा सकता, सिरमें दर्द होता है और बच्चा अपने जीवनसे आजिज आ जाता है। एक प्रकार भूं भूं की आवाज आने वाली खांसी भी हो जाती है, शरीरमें फुरफुरी एवं कंपन भी मालूम होता है और कभी कभी स्नायविक तनाव के दौरे भी हो जाते हैं। ज्वर चढ़ना प्रारम्भ होता है, भूख विदा हो जाती है, जवान सफेद हो जाती है और कभी कभी कै भी होने लगती है। इस रोगका चार दिन तक जोर रहता है और फिर दाने या चकत्ते निकल आते हैं। दाने अच्छी तरह उभर आनेपर ज्वर एवं खांसी आदि घटने लगती है। रात को कष्टदायी खांसी आती है।

इस रोग के दौरानमें स्वर नली का प्रदाह, सांस लेनेमें कठिनाईके कारण दम घुटने लगता है, श्वास नली प्रदाह होता है और फलस्वरूप फुफ्फुसीय प्रदाह रोग का भय रहता है, आंखोंका रोग भी हो जाता है, कानका रोग, गला खराब हो जाता है, मुखकी झिल्लीमें सूजन, आंत्रिक सूजन आदि हो जाता है।

उपचार—इस रोगका जहां आक्रमण हो वहांसे बच्चों को अलग

रखना आवश्यक है। इन बच्चोंके कपड़ों को अच्छी तरह साफकर विष मुक्त करना चाहिये। कमरा प्रकाश एवं वायु युक्त हो पर हवा का झोंका न लगे।

प्रारम्भमें आवश्यकतानुसार गाय या बकरीके दूधके पानीमें शहद मिलाकर दिनमें कई बार देना चाहिये।

शहतूतके पत्तों को उबालकर उस पानीमें शहद मिलाकर गरारा कराना चाहिये।

१०–१२ दिनके बाद क्रमशः दूधके पानीके बदले दूध और शहद बढ़ाना चाहिये और फिर आगे चलकर उसमें फलका रस एवं फल शामिल कर लेना चाहिये।

वायु नलीमें प्रदाह हो तो सीना पर शहदकी पट्टी बांधनी चाहिये और जो शेष लक्षण हों उनका बताया हुआ उपचार करना चाहिये।

चेचक (Small Pox)— प्रारंभमें जाड़ा देकर जोरदार ज्वर हो जाता है। सिर एवं पेटमें अत्यधिक पीड़ा होती है और कभी कभी कै भी होने लगती है। रोगके दूसरे दिनसे दाने प्रकट होने लगते हैं और पूर्ण रूपसे दाने निकल आने पर ज्वर कम होने लगता है। दानोंमें पीब भर आता है और अंतमें ढरकने लगता है और दाने सूखना प्रारंभ हो जाता है।

दाने सूख जाने पर उसकी पपड़ी गिरने लगती है।

उपचार–ऐसे रोगीको सर्व प्रथम नीमकी पत्तियोंके गुनगुने पानी का एनीमा दे देना चाहिये। एनीमाके स्थानमें ४–५ आलूबुखारों के रसमें शहद मिलाकर देनेसे भी काम चल जाता है।

प्रारम्भसे अंत तक गुनगुने पानीमें शहद मिलाकर देते रहना चाहिये।

त्वचासे पपड़ी निकलने लगे तो शहद का उबटन अवश्य लगाना चाहिये ।

खसरा एवं चेचक रोग ठीक हो जानेपर भी रोगी को डेढ़ मास तक गाय या बकरी का कच्चा दूध, शहद एवं कचूर मिलाकर अवश्य पिलाना चाहिये । आंतरिक एवं बाहरी दोनों प्रकार की गरमी एवं परेशानी दूर होकर पहिलेसे भी अच्छा स्वास्थ्य बन जाता है ।

बिस्तर पर इर्द-गिर्द नीमकी पत्तियां अवश्य फैला देनी चाहिये और कमरेमें कीटाणु नाशक गूगुल आदि का हवन अवश्य करते रहना चाहिये ।

प्रारम्भसे ही रोगीको केशरका ४-५ तार घोंट एवं शहद मिलाकर देनेसे चेचक का विजातीय द्रव्य आसानीसे बाहर निकल जाता है ।

अनारके छाल को बारीक पीस छानकर एवं उसमें शहद मिलाकर मरहमकी तरह दानों पर लगानेसे लाभ होता है ।

यदि प्रारम्भसे ही संपूर्ण शरीरपर शहदका लेप किया जाय तो दानोंके निकलनेमें भी उतना कष्ट नहीं होता और अंतमें दाग भी नहीं पड़ता तथा शहद कीटाणु नाशक गुणके नाते भी कीटाणुओं का नाश करता है ।

इसी प्रकार मोतीझरामें भी उपचार अपनानेसे लाभ होता है ।

डिप्थीरिया—भी प्रायः घातक रोग है । यह प्रायः १०-१२ वर्ष की आयुके बच्चोंमें होता है । एलोपैथोंके मतानुसार यह छूतका रोग है । इसमें ग़लेके अन्दर सफेदी लिये हुये झिल्ली फैली रहती है या इसके एक दो दाग दिखाई देंगे, गला सुर्ख एवं सूजा हुआ, वायुनलीमें सूजन, घूंट लेनेमें कठिनाई, ताप बढ़ना, दाँत एवं मुंहसे बहुत अधिक बदबू आने लगती है । होंठ नीले-पीले होने लगते हैं । यदि रोग प्रारम्भ होते ही रोक थाम की जाय तो बच्चेकी आशा रहती है । ऐसी अवस्था

में निम्नांकित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

१—रोगीको अति शांति एवं आरामके साथ बिस्तर पर लेटा देना चाहिये। कमसे कम एक माह तो आराम करना ही चाहिये। पैताना चार-पांच इंच ऊँचा रखा जाये एव सिरके नीचे तकिया न रखा जाय।

पूर्वपचा खाद्य खानेको देना चाहिये।

दिनमें कई बार खाली पेटमें तेज गरम पानीमें शहद मिलाकर पिलाना चाहिये।

हलकके अन्दर एवं गर्दन पर दिनमें ३-४ बार शहदका लेप करना चाहिये।

गरम पानीमें शहद मिलाकर गरारा कराना चाहिये। गधीके दूध में शहद मिलाकर गरारा कराना अधिक उपयोगी है।

कपड़ा या रूईके फाहाको कच्चे दूध एवं शहदमें तर करके गर्दन के चारों ओर बांध देना चाहिये एवं २—३ घंटे बाद बदलना चाहिये।

क्षय— छोटे बच्चोंको क्षय क्षयी पशुके दूध पीने एवं धूप तथा वायु आदिके अभावमें होता है। फुफ्फुसीय क्षय बच्चोंमें बहुत ही कम होता है पर अधिक तर ग्रंथियोंका क्षय होता है। यह प्रायः छूतसे होता है। जो माता क्षय ग्रसित हो उसे बच्चेको अपना दूध नहीं पिलाना चाहिये।

क्षयसे रक्षा—जो कमजोर एवं विजातीय द्रव्यसे ओत-प्रोत हों उन्हें क्षयके रोगीसे दूर रहना चाहिये। जब कभी छोटे बच्चोंको जुकाम खांसी हो जाय तो तत्काल उसका उचित उपचार करना चाहिये। कपड़े भीगे न रहने पायें एवं कपड़ा ढीला ढाला हो ताकि वायु शरीर से स्पर्श कर सके। बच्चोंको वायु एवं प्रकाशयुक्त कमरोंमें रखना चाहिये। रोजाना शहदका व्यवहार अवश्य कराना चाहिये। क्षय हो जाने पर निम्नांकित नुस्खा उपयोगी सिद्ध होता है।

१—बीज विषखोपरा २ रत्ती, काली मिर्च एक दाना शहदमें पीसकर नित्य १–२ मास तक सुबह-शाम चटानेसे बच्चा ठीक हो जाता है। यदि सम्भव हो तो गधीका दूध अवश्य पिलायें।

हड्डियोंका क्षय—यह प्रायः छोटे बच्चोंको ५-७ वर्षकी आयु में होता है, यह प्रायः चूतड़, घुटना, टखना एवं जोड़ों आदि पर होता है। इसके कारण बच्चा लंगड़ाने लगता है और जोरका दर्द होता है।

उपचार—बच्चेको बकरीके दूध एवं शहद पर रखना चाहिये और नित्य नियमित शुद्ध वायु तथा सूर्य रश्मियोंका सेवन कराना चाहिये।

कूल्हेका क्षय—यह प्रायः बचपनमें ही होता है और कभी कभी वयस्क होने पर भी होता है। बच्चा एक टांगको खींचकर चलता है। यह दोष सुबह शाम अक्सर देखनेको मिलता है।

उपचार—कैलशियम प्रधान फल सब्जी, बकरीका दूध और शहद देना चाहिये।

नित्य धूप और शुद्ध वायु मिलनी चाहिये।

कमजोर बच्चोंका उपचार—जो बच्चे जन्ममें बहुत ही कमजोर होते हैं उनका पालन पोषण मुश्किल होता है। गर्भावस्थामें जिस गर्भिणीको उचित आहार-विहार नहीं मिलता और रोगिणी होती है उनके बच्चे मरियल और कमजोर होते हैं, कोई कोई बच्चे मांका दूध चूसनेमें असमर्थ होते हैं।

उपचार—ऐसे बच्चोंको शहद देना चाहिये।

मीठे शंतरेका रस एवं शहद मिलाकर बच्चेको पिलाना चाहिये। इसके बाद बंशलोचनका बारीक चूर्ण शहदमें मिलाकर देना चाहिये।

बच्चेको मोटा करना—कुछ दिन तक बच्चेको भेड़ी या बकरी

का कच्चा ताजा दूध एवं शहद मिलाकर पिलाना चाहिये इससे कमजोरी एवं कब्ज आदिकी शिकायत जाती रहती है।

मंद बुद्धि—वाले बच्चोंको आयुके अनुसार १–३ बादाम भिगो एवं घिसकर गायके दूधमें मिला एवं शहदसे मीठा करके पीना चाहिये। १ छोटी इलायची एवं १ रत्ती दालचीनी भी मिला दें तो सोनेमें सुहागे का काम करेगा।

सूखा—का रोग प्रायः बच्चोंमें पाया जाता है एवं उचित देख भाल न करने पर क्षयका रूप धारण कर लेता है। इससे हड्डियां नरम एवं लुचलुची ही रहती हैं। सिर, गर्दन एवं मत्था पर बहुत अधिक पसीना आता है।

इससे बचनेके लिये डब्बाका दूध एवं अन्य गरिष्ट खाद्य नहीं देना चाहिये, मांको १ सालसे अधिक अपना दूध नहीं पिलाना चाहिये एवं बच्चेको सदा धूप, मिट्टी एवं वायुमें आकाशके नीचे खेलने देना चाहिये।

उपचार—लोग उचित उपचार न कर प्रायः झाड़-फूंकके चक्कर में पड़ जाते हैं। यदि मांका दूध कम होता हो तो उसे बढ़ाना चाहिये और यदि दूध न बढ़े तो बकरीका दूध, शहद एवं दिनमें दो तीन बार १–१ माशा बंशलोचन एवं शहद चटाना चाहिये। नित्य विटामिन सी० प्रधान शंतरा, टमाटर एवं आंवला आदिके रस शहदके साथ देना चाहिये।

यदि चाहें तो घोंघेके मांसका कीमा बना एवं सुखाकर पावडर बनाने के बाद दिनमें दो बार १-१ माशा शहदके साथ देना चाहिये।

मालिश करके बच्चेको खुली वायु, धूपमें रखना चाहिये एवं आवश्यकतानुसार धूपमें गरम हुये पानीसे स्नान कराना चाहिये।

बच्चोंका पक्षाघात—कुछ माससे लेकर कुछ वर्ष तकके बच्चोंमें

किसी भागमें कड़ापन आ जानेसे यह रोग हो जाता है । पीठ या कमर पर चोट लगने, आमाशय एवं आँतमें दोष, आंत्रिक क्रिमिसे भी हो जाता है । कभी-कभी तो बच्चा रातको सोकर सुबह उठता है तो उसका हाथ पैर पक्षाघातसे ग्रसित हो जाता है ।

उपचार–रोगका वास्तविक कारण दूर करें । प्रारम्भमें रोगीको विश्राम दें एवं शरीर तापके जलमें स्नान करायें । एनीमा दें या सौंफ का अर्क शहद एवं अंडीके तेलको पिलाकर आंत साफ करें ।

ग्रसित भाग पर शहदका फाया भिगोकर दो घंटे तक बांधें एवं फिर हटाकर दूसरा फाया बांधें ।

रातमें बांधें तो रात भर पड़ा रहने दें ।

केवल शहद पानी पर उसे उस समय तक रखें जब तक रोगमें पर्याप्त लाभ दिखाई न दे और तत्पश्चात् दूध, फल एवं शहदका आहार देना चाहिये ।

शहद, प्याजका रस एवं अदरकका रस सम मात्रामें मिलाकर बोतल में ३ भाग भरकर काग लगाकर धूपमें ३–७ दिन तक रखनेके बाद नित्य सुबह २–३ माशासे पिलाना प्रारम्भ करके क्रमशः बढ़ाते हुये ६ माशा तक ले जाना चाहिये ।

स्त्रियोंके रोगमें शहदका उपयोग

यह तो माना ही जाता है कि शहद अमृत है अतः मां बहनोंको अपने एवं अपनी संतानकी सुरक्षाके लिये अपने नित्यके भोजनमें शहद का व्यवहार अवश्य करना चाहिये । शहद विभिन्न फूलोंका पराग होने के कारण उन बूटियोंका प्रभाव भी हम पर पड़नेसे शहद औषधि गुण में भी महान है ।

मासिककी शिकायत—मासिक खुलकर न आना, कम आना

एवं बिल्कुल न आनेकी शिकायत स्त्रियोंमें बनी रहती है। इसके अनेक कारण होते हैं। मासिक न आने पर शरीर विषाक्त होनेसे अनेक प्रकार के उपद्रव खड़े होते हैं। नारीका क्षण क्षण कटना मुश्किल हो जाता है।

उपचार—इस प्रकारके सभी रोगमें शहद सबसे उपयोगी है। इस रोगसे ग्रसित स्त्रियोंको नित्य गरम पानी या गायके दूध या फल के रसमें १०० ग्राम तक शहद मिलाकर इस्तेमाल करना चाहिये।

मासिक अवरुद्धता–१–में ३ माशा गुल मुल्तानी बारीक पीसकर शहदके साथ व्यवहार करें।

२–एक तोला गाजर या मूलीके बीजको पाव लीटर पानीमें उबाल एवं शहद मिलाकर पीना चाहिये।

३–२ माशा आडूका फूल शहदके पानीमें घोलकर जब तक मासिक जारी न हो जाय रोज पीना चाहिये।

४–आहारमें आडू, गाजर, मेथी, सोया, लोबिया, लहसुन, नारियल, मूली और उसका रस, प्याज, छुहाड़ा, काला तिल, शहद एवं चनाका पानी अवश्य होना चाहिये।

मासिकमें पीड़ा—मासिकके प्रारम्भ होनेके पूर्व एवं दौरानमें आराम तलब स्त्रियोंको प्रायः होता है।

उपचार—प्रत्येक स्त्रीको चक्की अवश्य चलानी चाहिये एवं घरका कार्य नौकरसे न लेकर स्वयं करना चाहिये। मासिक स्राव प्रारम्भ होनेके एक सप्ताह पूर्वसे सुबह दो माशा रेवंद चीनी एवं १-२ तोला शहद मिला एवं चाटकर पानी पी लें।

मासिक प्रारम्भ होनेके एक दिन पूर्व एनीमा लेकर आँत साफ कर लेना चाहिये।

नित्य नियमित व्यायाम करना चाहिये। एवं नित्य अपने आहारमें शहदका व्यवहार अवश्य करना चाहिये।

अतिस्राव—प्राय: मासिक बन्द होनेकी आयुके पूर्व, रक्तके रोग, घेघाकी बीमारी, गुर्देकी बीमारी, ज्वर या गर्भाशयिक व्रणसे भी होता है। मूलरोगका उपचार करनेसे दूर हो जाता है।

इसके लिये गूलरके रसमें शहद मिलाकर पीने एवं आहारमें शहद को कई बार लेनेसे इसमें लाभ होता है। भोजनमें क्षार प्रधान फल सब्जीकी मात्रा अधिकसे अधिक होनी चाहिये। कुल्फाका साग भी खाना चाहिये।

संतति निग्रह—के लिये जितने कृत्रिम साधन चले हैं सभी हानि प्रद हैं। अतः पूर्व बताये अनुसार संभोगसे आधा घंटा पूर्व शहदमें अच्छी तरह डुबोकर तर किया हुआ साफ महीन कपड़ा या रूईका फाया तागा बांधकर योनिके अन्दर रखकर अच्छी तरह अन्दर तक प्रवेश कर देने एवं सम्भोगके चार घंटे बाद निकाल कर फेंक देनेसे गर्भ नहीं ठहरता एवं दोनोंको लाभके साथ ही अपेक्षाकृत आनन्दकी अनुभूति होती है।

बंध्यापन—में स्त्री पुरुष दोनों का या एक का हाथ हो सकता हैं। स्त्रियोंके वंध्यापनके अनेक कारण होते हैं जैसे मासिक ठीक न होना, पूर्णरूपसे विकसित न होना, गर्भाशय का टल जाना या घाव होना, सूजन आदि।

उपचार—प्रथम तो कारणको ही दूर करना चाहिये। यदि प्रारम्भसे ही लड़कियोंको शहदका प्रयोग कराया जाय तो इस रोग की नौबत ही न आये। आहारमें विटामिन ई० प्रधान खाद्य विशेषकर अंकुरित अन्न कण एवं शहदका अधिकसे अधिक व्यवहार करना चाहिये। इस विटामिनके अभावमें या तो गर्भ नहीं होगा और यदि गर्भ हुआ भी तो बच्चा अन्दर मर जाता और यदि बच्चा हो भी गया तो कमजोर मरियल होकर शीघ्र कालके गालमें समा जाता है।

आधा लीटर पानीको कलईदार बर्तनमें डालकर उसमें दो तोला असगंध डालें एवं मंद आंच पर अच्छी तरह उबालें जब चौथाई भाग रह जाय तो उसे छानकर उसमें २ तोला शहद मिलाकर मासिक स्रावके दिनोंके समाप्त होनेके बादसे प्रतिदिन शाम को दूसरे मासिक स्रावके एक दिन पूर्व तक पीना चाहिये। मासिकके दौरानमें इसका व्यवहार न करें। ६-१२ मास तक इसके व्यवहार करनेसे गर्भाशयमें पूरी शक्ति आ जायेगी और निश्चय ही गर्भ रह जायेगा।

गर्भके दौरानमें खतरनाक लक्षण— यदि किसी प्रकार का दुष्लक्षण प्रकट हो तो तत्काल उसका उपचार करना चाहिये वरना उसका परिणाम भयंकर होता है। जैसे योनिसे किसी प्रकारका स्राव, खुजलाहट एवं सूजन आदि होना, रक्त स्राव, पेशाब कम मात्रामें एवं बार बार आना, सिर दर्द रहना, हाथपैर एवं आंखके पपोटों का सूजन, अत्यधिक कै आना एवं उदरमें भ्रूण की गति की अनुभूति न करना आदि।

देखभाल—गर्भ कालमें नित्य एक छटांक शहदका व्यवहार करने से उन्हें किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता और यदि हुआ भी तो बहुत कम। संभोग कभी नहीं करना चाहिये।

दर्द—गरम पानीमें शहद मिलाकर पिलाना लाभकर है। गुनगुने पानीमें शहद मिलाकर एनीमा देनेसे आराम मिलता है। या शहद एवं सौंफके अर्क को देनेसे आराम मिलता है। यह प्रायः उन्हीं स्त्रियों को होता है जिन्हें बचपनमें सूखेका रोग हुआ रहता है।

प्रसव—के बाद मल निष्कासन का होना अनिवार्य है। जब तक वह पूर्ण विश्राम करे। शहद गरम पानीमें डालकर दिनमें ४ बार पीनेको देना चाहिये एवं हल्का आहार लें।

कई दिन तक सेवन ... १ माशासे १ तोला सफेद जीरा थोड़े

पानीमें उबाल छानकर शहद मिलाकर पीनेसे या दशमूल का काढ़ा और शहद मिलाकर पीनेसे मल निष्कासन होकर जच्चामें शक्ति आ जाती है।

बच्चा शीघ्र उत्पन्न होना—१ तोला लोबिया का सूपमें शहद मिलाकर पीनेसे बच्चा शीघ्र पैदा होता है। इससे जच्चाको भी लाभ होता है।

कमजोरी दूर करने वाला नुस्खा—बच्चा होनेके बाद यदि जच्चा को दर्द एवं कमजोरी मालूम हो तो एक गिलास गरम पानीमें दो तोला शहद मिलाकर पिलानेसे आंखें खुल जाती हैं एवं कमजोरी दूर हो जाती है। शहदमें विटामिनके होनेके कारण यह रक्त स्रावको रोकता है अतः बच्चा पैदा होनेके समय यदि किसी प्रकार का घाव या खरास हो जाता है तो वह शहदके प्रयोगसे दूर हो जाता है और टिटेनिस होने की आशंका भी समाप्त हो जाती है।

प्रसूत ज्वर—पूर्ण रूपसे मल निष्कासन न होने पर हो जाता है। रोजाना गरम पानीमें शहद मिलाकर योनि डूस लेना चाहिये ताकि आंतरिक भाग की अच्छी तरह सफाई हो जाय।

अपर्याप्त दूध—की अवस्थामें कड़ुवा या बादाम का तेल एवं शहद मिलाकर सीना एवं स्तन की मालिश रोज १०-१५ मिनट तक करना चाहिये फिर स्तनपर गरम ठंढा सेंक करना चाहिये।

आहारमें बादाम एवं शहद रोजाना लेना चाहिये। पूर्ण मसूर उबालकर लेनेसे भी लाभ होता है।

असगंध नागोरी ३ माशा एवं एक पाव धारोष्ण गाय या बकरी का दूध, तीन तोला शहदमें मिलाकर नित्य प्रातः एवं संध्या व्यवहार करना चाहिये।

स्तनकी सूजन—में कच्चे दूधमें शहद मिलाकर कपड़े को उसमें तर करके स्तन का सेंक करें और फिर उस कपड़े को स्तनों पर बांध देना चाहिये। यह क्रिया दिनमें तीन–चार बार करनी चाहिये।

बवासीर—चार माशा आमकी ताजा कोंपल एवं उतना ही शहद मिलाकर रोजाना सुबह लेना चाहिये।

प्रदर—सफेद पीलापन लिये हुये पीला एवं रक्त प्रदरका स्राव होता है।

१– ३-६ मास तक कच्चे गूलरका १-२ तोला चूर्ण एवं २-३ तोला शहद दिनमें दो बार लेने एवं आहारमें फल सब्जीकी मात्रा अधिक रखनेसे यह रोग निश्चय ही चला जाता है। इस रोगके लिये यदि अडूमा का शहद मिल जाय तो अच्छा है। गूलर को उबालकर उस पानी को छानकर नीम गरम करके डूस देनेसे भी लाभ होता है।

२– संभालू की ताजा कोंपलें पानीमें पीसकर ऐसी टिकियां बनालें कि जिनकी मोटाई एवं आकार तीन रुपयाके बराबर हो। खुश्क होने पर घीमें एक तरफ सेंक लें। इन टिकियों को शहदमें डाल दें और तीन रोजके बाद उनमेंसे एक टिकिया लेकर आधी सुबह और आधी शाम को शहद मिश्रित दूधके साथ खायें। एक मासके व्यवहारसे रोग बिल्कुल जाता रहेगा।

गर्भाशयिक शोथ एवं पीड़ा— मकोयके रसमें उतना ही शहद मिलाकर उसमें महीन कपड़ा या रुई का फाया तर करके योनिमें रखनेसे आराम मिलता है। नित्य १०० ग्राम शहद अवश्य ही गुनगुने पानीमें २–२ बार पीना चाहिये।

स्त्री–पुरुषके विभिन्न रोग

यों तो अनेक रोग हैं पर सभी का यहाँ वर्णन करना कठिन है फिर भी यहां कुछ प्रचलित रोगोंका इलाज बताने का प्रयत्न किया जायगा।

यों जहां मना न किया गया हो सभी रोगोंमें शहद व्यवहार किया जा सकता है। विस्तारमें जाननेके लिये लेखक की पुस्तक "मातृ कला और शिशु पालन" तथा "जल चिकित्सा" पढ़नी चाहिये।

रक्त चाप (Blood pressure)—बढ़े एवं घटे दोनों प्रकार के रक्त चापमें शहद लाभ करता है। बढ़े रक्त चापमें १० बूंद लहसुन का रस एवं १ तोला शहद और पानी मिलाकर पियें तथा घटे रक्त चापमें ५ बूंद लहसुन का रस, २–४ भिगोकर घिसा हुआ बादाम एवं २ तोला शहद मिलाकर नित्य सुबह शाम लेना चाहिये। इसके साथ ही नमक एवं सफेद चीनी रहित एवं फल सब्जी प्रधान आहार होना चाहिये।

मोटापा—लोगोंमें आम धारणा है कि शहद मोटापा की औषधि है।

नित्य आहार की मात्रा कम करके गरम पानीमें शहद नीबू मिला-कर दो बार लेना चाहिये और आहारमें ताजे फल एवं सब्जीकी मात्रा ९० प्रतिशत होना चाहिये। पानीको गरम करनेके बाद ठंडा करके शहद मिलाकर पीनेसे अधिक लाभ होता है।

गलेका घाव-खराश—नीबू शहद मिलाकर पीने एवं गलाला करनेसे गले का घाव एवं खराश दूर होता है।

मलेरिया—आधासेर पानीमें एक नीबूके छिलके या एक संतरेके छिलका या एक बड़े ठमाटर का सूप बनाइये और जब पानी केवल पाव भर रह जाय तो उस पानी को केवल छान लीजिये निचोड़िये नहीं फिर उसमें १-२ तोला शहद मिलाकर मलेरियाके दौड़ेके पूर्व देकर लेटा एवं ओढ़ा दीजिये और खूब पसीना निकलने दीजिये। यही क्रिया रातको भी कराना चाहिये। नित्य एनीमा देकर पेट साफ करना चाहिये। बस इतनेसे ही रोग चला जायगा।

बवासीर—१ तोला कुकरौंधाके रस या आधा तोला त्रिफलाके चूर्णमें १-२ चम्मच शहद मिलाकर खाने एवं मस्सोंपर शहद एवं मखन मिलाकर लगाने तथा धीरे-धीरे मलनेसे लाभ होता है।

फुफ्फुसीय-क्षय—नित्य दिनमें दो बार सुबह शाम आधा या एक तोला आंवलाके रस या चूर्णमें शहद मिलाकर खानेसे लाभ होता है। यक्ष्मामें क्रमशः बढ़ते हुये नित्य आधा किलो तक शहद एवं १-२ लीटर गाय या बकरी का धारोष्ण दूध पीनेसे निश्चय ही यक्ष्मा जाता है।

मुंहके समस्त रोग—में शहद मिला पानी को मुंहमें कुछ देर रख कर कुल्ला करनेसे लाभ होता है।

बिच्छू एवं बर्रेके काटनेपर—शहद लगाना लाभकर है एवं शेर चीते एवं भेड़ियाके काटके पर शहद एवं पानी पीनेसे विष दूर होता है।

कुचला विष—शांतिके लिये घी, शहद एवं मिश्री मिलाकर खानेके लिये देनेसे लाभ होता है।

झांई—सिरके में शहद एवं हल्कासा सेंधा नमक मिलाकर लगाने से झांईमें लाभ होता है।

रक्त विकार—बकरीके धारोष्ण दूधमें शहद मिलाकर दिनमें ३-४ बार पीना चाहिये। इसी आहार पर १॥-३ मास रहने पर पूर्ण लाभ होता है।

गलेकी सूजन—में गरम पानीमें शहद एवं थोड़ासा ग्लिसिरीन डालकर पीनेसे लाभ होता है।

कफवृद्धि—में गरम पानीमें शहदका व्यवहार करना चाहिये।

स्नायुविक दुर्बलता—में धारोष्ण दूध, शहद एवं फल सब्जी का प्रयोग अति लाभदायक है।

प्रमेह—नीमके गुडुचके ३ माशा रसके साथ शंखपुष्पीके साथ शहद मिलाकर सुबह शाम पीनेसे सभी प्रकारके प्रमेहमें लाभ होता है।

जीर्ण सूजाक—रसवतके पानीमें शहद मिलाकर मूत्रनलीकी पिचकारी लेना चाहिये।

उपदंश क्षत—पर त्रिफलाके राखमें शहद मिलाकर लगानेसे वह सूख जाता है।

प्लेगकी गिल्टी—पर जंगली कबूतरके बीट एवं शहदका मिश्रण लगाना चाहिये।

फोड़ा एवं आँखका उठना—उठते हुये फोड़ा एवं आंख उठने पर शहद चूना मिलाकर लगानेसे लाभ होता है।

हीन रक्त संचार—में दिनमें ३-४ बार शहद एवं गुनगुना पानी लेनेसे लाभ होता है।

हाथ पांवमें जलन—रातको मिट्टीके बर्तनमें आधीसे एक छटांक किशमिश या ३–५ पकी इमली या ८-१० गूलर कच्चा कुचलकर या ६ माशा कासनी रातको एक पाव पानीमें भिगों दें एवं सुबह मसल तथा छानकर शहद मिलाकर पीनेसे लाभ होता है। नित्य नंगे पैर ओस पर चलना अनिवार्य है।

पित्ती उछलना—हरा पोदीना या हरी धनियाके २ तोला रस में १ तोला शहद मिलाकर नित्य ३–४ बार पिलाना चाहिये और तीव्रावस्थामें आहार बिल्कुल वन्द कर दें एवं जीर्णमें केवल फल-सब्जी का आहार लेना चाहिये। एनीमा नित्य लेना चाहिये।

पीलिया—एक पाव पानीमें ५-६ आलूबुखारा मिट्टीके बर्तनमें १२ घंटा पूर्व भिगायें और मसल तथा छानकर शहद मिलाकर दिनमें ४-४ घंटे पर ४ बार पीना चाहिये।

गठिया—फलाहारके साथ दिनमें तीन चार वार शहद पानी एवं नीबू पीना चाहिये ।

पक्षाघात—के आक्रमणके समय ३-३ घंटे पर गरम पानीमें शहद पोते रहना रामवाण की तरह कार्य करता है ।

आंत्रिक रोग–प्रायः सभी आंत्रिक रोगोंमें आंवला या पातगोभी के रसमें शहद देना चाहिये । ताजा आंवलाके अभावमें सूखे आंवलाका चूर्ण देना चाहिये ।

आंत्रिक एवं आमाशयिक व्रण–में पातगोभीका रस एवं शहदका प्रयोग अद्वितीय है ।

अनिद्रा–पोईका रस एक चम्मच, दूध एक पाव एवं एक चम्मच शहद मिलाकर लेनेसे स्नायुविक शांति मिलते ही नींद आ जाती है ।

अनिद्राके रोगीको सोनेके पूर्व गुनगुने पानीमें शहद, नीबू एवं पानी पीनेसे निश्चय ही लाभ होता है ।

नींदमें पेशाब होना–अप्राकृतिक भोजन वाले बच्चोंको यह अधिक होता है । बच्चेको शामसे पानी पिलाना एवं खाना बन्द कर दें एवं सोते समय शहद चटा देना चाहिये । प्राकृतिक आहार-विहार पर रखें ।

आधी सीसी दर्द–(**अधकपारी**) का दौरा होने पर आधी छटांक गरम पानीमें शहद मिलाकर देनेसे लाभ होगा एवं स्थायी लाभके लिये अखरोटकी एक गिरी बारीक पीसकर शहद मिलाकर सुबह शाम तीन मास तक लेना चाहिये ।

मस्तिष्कीय दुर्बलता–अनारके रसमें शहद मिलाकर पीना चाहिये । ५ बादाम भिगो, छिलका उतार एव घिसकर उसमें एक सफेद इलाइची एवं शहद मिलाकर पीनेसे सभी प्रकारकी मस्तिष्कीय दुर्बलता दूर होती है एवं स्मरण शक्ति उन्नति करती है ।

फुफ्फुसीय प्रदाह—शुद्ध देशी मोमको पिघलाकर उसमें शहद मिलाकर स्थानीय प्लास्टर करें। शहदको गरम पानीमें मिलाकर १-१ घंटेमें देना चाहिये।

प्रदाहित एवं बढ़ा हुआ टांमिल—मीठे सेवके रसमें शहद यिलाकर बच्चेको दिनमें ५-६ बार चटाना चाहिये एवं बढ़ी हुई ग्रंथियों पर शहद गरम करके लेप करना चाहिये।

ज्वर—हर प्रकारके ज्वर में नित्य शहद एवं पानी तीन चार बार देनेसे न तो किसी प्रकारकी कमजोरी आती है और न रोग ही उलझता है बल्कि ज्वर बहुत शीघ्र चला जाता है।

घाव एवं फोड़ा—के लिये शहद एवं जौका आटा सम भाग, उममें थोड़ा पानी एवं शहदके बराबर तिलका तेल मिलायें। किंतु बवासीरके लिये पानीके बगैर शहद एव तेलका ही लेप बनाना चाहिये या शहद एवं मखन बराबर बरावर मिलाने से भी मरहम बन जाता है।

उदरके व्रण एवं अति अम्लता—में नित्य ५००—६००ग्राम शहद कई बारमें ठंडे पानीके साथ देनेसे अम्लता दूर होकर व्रण भरता है।

नजला और जुकाम—नित्य कई नीबूका रस, शहद एवं गरम पानी मिलाकर पीना चाहिये। २ छटांक नीम गरम पानीमें आधा तोला शहद मिलाकर नाकसे पीकर मुंहसे निकालना चाहिये। तुलसीकी चाय में शहद डालकर पीना चाहिये।

दांतका रोग—मसूढ़ोंके जख्ममें शहद लगानेसे लाभ होता है। एक हिस्सा बारीक पिसा छना सुहागा एवं तीन भाग शहद मिला कर गुनगुने पानीके साथ कुल्ला करने एवं मसूढ़ों पर अंगुलियोंसे रगड़ने पर आराम मिलता है।

शहद दो तोला, सिरका दो तोला, फिटकरीका लावा १ तोला, काली मिर्च ३ माशा। फिटकरी एवं काली मिर्च बारीक पीस छानकर सिरका एवं शहदमें मिलाकर रखलें। रोजाना मंजनकी तरह दाँत एवं मसूढ़ों पर मलनेसे दांतोंका हिलना दांतोंके कीटाणु दाढ़का दर्द, पायरिया एवं दांतोंका मैल दूर हो जाता है।

यह मंजन बराबर इस्तेमाल करनेसे दांतके रोग होनेकी आशंका समाप्त हो जाती है।

छाला—शहद चार तोला, ग्लिसरीन एक तोला एवं सोहागा दो तोला। सोहागाको बारीक पीसकर शहद एवं ग्लिसरीनमें मिलाकर रखें। यह जबानके फटने एवं छालोंके लिये लाभप्रद है।

आंखोंके रोग—वर्क सोना एक माशा और तीन तोला शहद। शहदमें थोड़ा थोड़ा वरक मिलाकर खरल करना चाहिये। जब सब वरक मिल जाय तो रोजाना तीन घटा अच्छी तरह खरल करके शेष दिन उसको धूपमें रख दें। इसी प्रकार एक सप्ताह तक करनेके बाद औषधि तैयार हो जाती है।

यह आंखकी रोशनीके लिए अनुभूत प्रयोग है। निहारमुंह दो माशा सुबह और दो माशा शाम व्यवहार करना चाहिए। इससे मस्तिष्कको भी शक्ति मिलती है एवं स्मरण शक्ति बढ़ती है।

हींग असली पीस कर शहदमें मिलाकर सुबह शाम आँखोंमें लगाने से प्रारम्भिक मोतिया बिंद ठीक हो जाता है एव रतौंधो भी दूर होती है। केवल शहद ही सोते समय लगानेसे रतौंधी दूर हो जाती है।

प्याजका पानी एवं शहद प्रत्येक एक-एक माशामें कपूर भीमसेनी चार रत्ती मिलाकर रखें एवं सुबह-शाम आंखमें लगायें। इसमें केवल प्रारम्भिक मोतियाबिंद ही नहीं बल्कि उतरा हुआ पानी भी दूर हो जाता है।

आंखमें इंजिनका कोयला या कोई चीज पड़ जानेपर आंखोंको शहद के पानीमें मलकाना चाहिये एवं सुबह शाम शहद लगानेसे तकलीफ दूर होती है और विजातीय द्रव्य निकल जाता है।

कानके रोग—कानमें शहद डालनेसे मवाद, दर्द एवं फुंसी आदि दूर हो जाती है।

कलमी सोरा आधा माशा बारीक पीसकर ६ माशा शहदके साथ मिलायें और थोड़ेसे गरम पानीमें मिलाकर कानमें टपकानेसे कानकी भनभनाहट एवं बजना दूर हो जाती है।

जब कानका मवाद निकलना बन्द हो जाता है तो वह जगह सख्त पड़कर दर्द होती है किंतु शहद डालनेसे मवाद निकलकर आराम मिलता है और सख्ती दूर हो जाती है।

हलकके रोग—में शहद एवं पानीका गरारा करनेसे लाभ होता है।

काली मिर्च, हींग एवं राई एवं केसर सम भाग बारीक पीसें एवं जितना कुल हो उतना ही शहद मिलाकर मुंहमें रखें एवं इसका लुआब चूसते रहनेसे बैठा गला भी ठीक हो जाता है। यह गवैयोंके लिये बहुत ही उपयोगी नुस्खा है।

रोजाना ३-४ चम्मच शहद चाटनेसे गलेकी सूजन दूर होती है। चाहें तो इसमें थोड़ी ग्लिसिरीन भी मिला सकते हैं।

सीना एवं फुफ्फुसीय रोग—में शहद बहुत ही उपयोगी है। इसमें नित्य नियमित रूपसे ५० ग्राम से २५० ग्राम तक शहदका व्यवहार करना चाहिये।

जननेंद्रियके विशेष रोग—१—भैंसके गरम दूधमें दो–ढाई तोला शहद अच्छी तरह मिलाकर पीनेसे शारीरिक शक्ति मिलने से जननेंद्रिय दुर्बलता भी दूर होती है।

२— प्याजका रस २ किलो, शहद एक कीलो। दोनोंको मिलाकर

उस समय तक पकायें कि पानी जल जाय एवं केवल शहद रह जाय फिर जावित्री ४ माशा, लौंग ४ माशा, केसर ४ माशा, कस्तूरी एक माशा मिलायें फिर तो नामर्दीका दुश्मन तैयार हो गया।

रोज़ाना सुबह शाम दो-दो तोला गायके दूधमें या यों ही इस्तेमाल करना चाहिए।

इसबगोलकी भूसी ५ तोला, बादामका तेल आधा तोला, शहद १० तोला, चांदीका वर्क ३ माशा। सब चीजोंको बारीक करके बादाम के तेलमें मिलायें। शहदमें चांदीके वरक को खरल करें एवं अंतमें सौंफके अर्कमें मिलाकर खरल करें।

रोजाना शामको ३ माशा खायें। यह प्रमेह, मस्तिष्कीय, एवं जननेंद्रिय दुर्बलतामें बहुत ही उपयोगी है।

४—खुश्क गिलोयका चूर्ण एक भाग, गायका घी ३० भाग एवं शहद ३० भाग, असगंध ४ भाग। सबको मिलाकर रख लें और ६-६ माशा सुबह शाम खायें इससे सभी प्रकारके प्रमेह एवं धातु दुर्बलता निश्चय ही दूर होते हैं।

५— शहद एक किलो, मीठे अंगूरका रस आधा किलो, अदरकका रस २५० ग्राम एवं प्याजका अर्क २ किलो। सब चीजोंको कलईदार बर्तनमें एक साथ डालकर मंद आंच पर कवाम बनने तक पकायें फिर उतार कर रख लें।

रोजाना ढाई तोला गायके दूधके साथ व्यवहार करें तो जवानी आपके पीछे घूमेगी।

६— पुरुषत्वकी कमीके लिए मनुष्यको नित्य दूधमें शहद मिलाकर पीना चाहिये।

७—एक तोला सफेद प्याजका रस एवं दो तोला शहद मिलाकर पीनेसे भी जननेंद्रिय शक्तिमें अति लाभ करता है।

यदि रोजाना प्याजका पानी निकालनेमें दिक्कत हो तो १ किलो पानीमें ३ कीलो शहद डालकर पकायें और जब पानी जल जाय तो उसे उतार कर रखलें एवं सुबह शाम इच्छानुसार १ से २ तोला तक इस्तेमाल करें फिर देखेंगे कि आपकी खोई हुई शक्ति वापस आ गई।

८— नित्य गरम दूधमें शहद दो तोला दालचीनीका चूर्ण ३ माशा मिलाकर पीयें। यदि रोज न ले सकें तो संभोगके बाद व्यवहार करें।

९— शहद २ तोला एव हीरा हींग १ तोला। दोनों चीजोंको किसी खरलमें खूब बारीक पीस लें। पहिले हींग को खरल करें और मुलायम हो जाने पर शहद मिलाकर कई घंटे खरल करें।

जननेंद्रिय पर तीन माशाके लगभग लेप करके ऊपरसे बंगला पान का पत्ता बांध दें एवं चार घंटाके बाद खोल कर नया लेप करें। लेप के दौरानमें जननेन्द्रिय को ठंडे जलके स्पर्शसे बचायें।

यदि आंतरिक शक्ति है तो इसका १-२ सप्ताह का व्यवहार पर्याप्त है।

उदर एवं आंत्रिक रोग—प्राय: गरिष्ठ भोजन एवं ईख शर्करा के व्यवहारसे सड़ान एवं उफान उत्पन्न होकर होता है अतः सर्व प्रथम तो इस शक्करके बदले शहद एवं गरिष्ठके बदले हल्का भोजन लेना चाहिये।

शहद १ तोला, अर्क गुलाब, अर्क सौंफ एवं अर्क पोदीना प्रत्येक दो-दो तोल। सबको अच्छी तरह मिलाकर दिनमें दो तीन बारमें देनेसे उदरके तमाम रोगोंमें लाभ होता है एवं कब्ज नाशक है।

कब्ज—रोजाना नीम गरम पानीमें २-२ तोला सुबह शाम शहद लेनेसे कब्ज निश्चय ही दूर होता है।

२— दो तोला शहद गरम दूधमें लेनेसे जुलाबका काम करता है।

३— त्रिफलाके पानीमें नित्य सुबह शहद मिलाकर पीना चाहिये।

हृदय शक्ति — को ठीक रखनेके लिये पियारी बुखार, फुफ्फुसीय प्रदाह, फुफ्फुसीय आवरण प्रदाह आदि किसी भी लम्बी बीमारीमें जिसमें पाचन शक्ति एवं यकृतका काम बहुत कमजोर हो गया हो तो नित्य ३–४ बार शहद, पानी एवं आवश्यक हो तो नीबू अथवा एक एक बारमें १–१ शंतराका रस मिश्रित करके देना चाहिये।

लम्बी बीमारीमें— आवश्यकतानुसार दुग्ध जलके साथ शहद मिलाकर देनेसे हृदय, मस्तिष्क की शक्ति ठीक रहती है एवं रोग दूर होनेमें सहायता मिलती है।

गुर्दा रोग—शहदमें प्रोटीन बहुत ही अल्प मात्रामें होने एवं पूर्व पचा होनेसे गुर्दाके कार्यमें यह बहुत सहायक होता है और गुर्दापर किसी प्रकारका जोर नहीं पड़ता। विशेषज्ञोंका मत है कि गुर्दाके पथरी, रेत आने एवं अन्य रोगमें नित्य २ छटाक शहद लेना चाहिये।

दर्द गुर्दामें तेलिया सोहागा एक तोला बारीक पीसें और ५ तोला सौंफके तेलके साथ कड़ाहीमें रखें जब सोहागा फूल जाय तो सौंफका तेल निकालकर पीस ले और दश तोला शहदमें मिलाकर रख दें। रोजाना सुबह अंगुलीमें २–३ अंगुली चाटते रहनेसे पथरी गल जाती है, पेशाब खुलकर आने लगता है, गुर्दा एवं मूत्राशय साफ हो जाता है। यह पथरीके लिये उपयोगी औषधि है। यदि सौंफका तेल न मिले तो सहिजनके तेलमें अथवा यों ही भूनकर पीस लेना चाहिये।

गठिया और बातका रोग—में सोया, मेथी की पत्तियों अथवा आधा–आधा तोला दानोंके सूपमें शहद मिलाकर दिनमें चार बार लेना अति उपयोगी है।

दमा—रोजाना १--१ तोला अड़ूसाके स्वरसमें २--२ तोला शहद मिलाकर सुबह–शाम लेना अति उपयोगी है।

आधा आधा तोला प्याज एवं अदरकके रसमें २ तोला शहद

मिलाकर नित्य सुबह लेना चाहिये। यदि कफ खुश्क पड़ गया हो तो अदरक का रस नहीं लेना चाहिये।

तबियत गिरनेपर— ऋतुके अनुसार ठंडा गरम पानीमें शहद मिलाकर पीने या केवल चाटनेसे तत्काल लाभ होता है।

कै—खुश्क गिलोय–गुरुच, नीम १ तोला पानीमें उबालें और पानी साफ करके इसमें १ तोला शहद मिलाकर रोगीको देनेपर तत्काल लाभ होगा।

यकृत एवं प्लीहा–को ठीक करनेके लिये नित्य शहदका व्यवहार करना चाहिये और यदि इनमें दोष आ गया हो तो पथरचटा पुनर्नवाके पंचांगके सूप या १ तोला ताजे स्वरसमें २ तोला शहद मिला कर सुबह शाम लेनेसे लाभ होता है।

यकृत को शक्तिशाली बनानेके लिये २।। तोला शहद गायके दूधमें मिलाकर रोजाना पीना चाहिये।

जलोदर–२–तोला शहद एवं पुनर्नवाके सूपमें मिलाकर सुबह-शाम पीना चाहिये एवं फल सब्जी का आहार लेना चहिये।

नमक चीनी एवं किसी प्रकारकी चिकनाई नहीं लेनी चाहिये।

रक्त शोधक—रक्तके खराबी एवं उपदंशमें ताजे जलजमुनी बूटी को लेकर साफ करें एवं कूंड़ीमें घोंटकर एक बोतल रस निकालें और अर्क को मंद आंच पर रखकर फाड़लें और उतार कर साफ करके उसमें डेढ़ पाव शहद मिलाकर फिर आग पर इतना पकायें कि एक बोतल भर रह जाय। रोजाना प्रातःकाल निहार मुंह अढ़ाई तोला पीने से सभी प्रकार का रक्त विकार चला जाता है। जल जमुनीके बदले मुंडी भी स्वरस इस्तेमाल किया जा सकता है।

लोहाके हथियार– द्वारा कटेपर शहदकी पट्टी निश्चित रूपसे काम करती है।

नासूर—सेंधा नमक एवं शहद मिलाकर बत्ती तर करके नासूर के अन्दर प्रवेश करनेसे घाव शीघ्र भरता है।

हर प्रकारके छूतके रोग—से बचने एवं मुक्त होनेके लिए ठंडे पानीमें शहद मिलाकर पीना अति उपयोगी है।

मधुमेह—में शहद, नीबू एवं पानी, जामुनकी गुठलीका चूर्ण एक तोला एवं शहद दो तोला, करैलो रस २ तोला एवं दो तोला शहद मिलाकर पीना निश्चय ही लाभ होता है।

शहदकी संक्षिप्त उपयोगिता

१– जननेंद्रिय शक्तिको उन्नत करनेके लिए गाजरके रस, प्याजके रस एवं अंडेकी जरदीमें शहद मिलाकर लेना चाहिये।

२– एक पाव बकरीके धारोष्ण दूधमें ढाई तोला शहद मिलाकर रोजाना सुवहको पीयें एवं प्रतिदिन दूध एवं शहदकी मात्रा बढ़ाते जांय। जब तक कि दूध एक सेर एवं शहद एक छटांक तक पहुंच न जाय। इससे कब्ज दूर होता है एवं शक्ति बढ़ती है।

३– सर्दी लग जाने पर ब्रांडीकी जगह गरम पानीमें शहद मिलाकर देनेसे लाभ होता है।

४– त्रिफलाके काढ़ेमें शहद मिलाकर पीनेसे रक्त दोष एवं कंठमाला दूर होता है।

५– रसवतके पानीमें शहद मिलाकर पिचकारी लेनेसे जीर्ण सूजाक जाता रहता है।

६– त्रिफला भस्मको शहदमें मिलाकर उपदंश-घावपर लगानेसे सूख जाता है।

७– उठते हुये फोड़े एवं सूजन पर शहद चूना मिलाकर लगानेसे लाभ होता है।

८— जुकामके प्रारम्भमें खूब गरम पानीमें थोड़ा शहद एवं नीबू मिलाकर कई बार पीनेसे लाभ होता है।

९— पीपलके चूर्णमें शहद मिलाकर चाटनेसे खांसी, सर्दी, कफ, ज्वर आदिमें लाभ होता है।

१०—रूईको शहदमें अच्छी तरह भिगोकर योनिमें रखनेसे योनिकी गंदगी निकल जाती है एवं दर्द दूर होता है।

११— सिरकामें नमक एवं शहद मिलाकर मलनेसे झाँइयां दूर होती हैं।

१२—ठंडे पानीमें शहद मिलाकर पिलायें एवं कै करानेसे छाती की जलन दूर हो जाती है।

१३— चेचकके दाने यदि दब गये हों तो सोनेके वर्क़में शहद घोंटकर चटानेसे दाने आसानीसे निकल आते हैं एवं उलझन दूर हो जाती है।

आहार

यदि शहद सेवनके साथ ही हम अपने शेष आहारको भी उचित रखे हैं तो सोनेमें सुहागाका काम देगा।

भोजन—सामान्य जीवनमें हमारे आहारका ८० प्रतिशत क्षार एवं २० प्रतिशत अम्ल होना चाहिये। जिन्हें हम नित्य भोजनके आवश्यक अंग प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, प्राकृतिक लवण एवं विटामिनसे इस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं।

(१) दूध—कमसे कम पाव डेढ़ पाव दूध अथवा मठा दही या मखनिया दूध होना चाहिये पर बच्चोंको इससे अधिक।

(२) मूली, गाजर, प्याज, टमाटर, खीरा, ककड़ी आदि कच्ची खाई जाने वाली सब्जियाँ १००-२५० ग्राम तक।

(३) पकाई हुई हरी सब्जी—५००-७५० ग्राम तक लेनी चाहिये पर फल एवं सूखे मेवोंके अभावमें किलो सवा किलो तक लेनी चाहिये।

(४) १२५ से २५० ग्राम तक सम्पूर्ण अन्न कण–गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, मकई आदिकी रोटी अथवा दलिया लेनी चाहिये।

(५) आधीसे एक छटांक तक छिलके समेत सूखी और हरी फलियां तथा काष्ठज मेवेपर रोगियोंको फलियां—सेम, लोबिया, सोयाबीन, मसूर, अरहर, मटर आदि—की जगह सूखा मेवा ही लेना चाहिये।

(६) आधीसे एक छटांक तक मखन, क्रीम, घी यह न मिले तो तिल, नारियल एवं मूंगफली आदि काष्ठज मेवा ले सकते हैं।

(७) रोटीकी जगह आलू, शकरकंदी, सिंघाड़ा, केला, आम या अन्य श्वेतसारीय फल या सब्जी ले सकते हैं।

यह तो हुई सामान्य अवस्थाकी बात पर अस्वस्थावस्थामें यदि सम्भव हो तो क्षार प्रधान फल सब्जी शत प्रतिशत वरना ९०-९५ प्रतिशत क्षार खाद्य एवं १०-५ प्रतिशत अम्ल फिर भी उस अम्लमें दाल, मांस एवं अंडे आदि नहीं लेना चाहिये।

सामान्यतः हरी सब्जी ताजे मीठे फल दुग्ध एवं दधि जल क्षार प्रधान एवं अन्न चिकनाई कंद, फली आदि प्रधान होते हैं।

भोजनके सम्बन्धमें करें–(१) सच्ची भूख लगने पर ही खायें। (२) उतना ही खायें जितनेसे भूख बुझ जाय। (३) बिल्कुल सादा भोजन करें। (४) भोजन करते समय चित्त एकाग्र रखें। (५) जब तक पहिली ग्रास को अच्छी तरह न चबा लें दूसरा ग्रास मुंहमें न डालें। (६) भोजन जल्दींमें नहीं शांतिपूर्वक करना चाहिये। (७) पाचक क्रियाके सम्बन्धमें अच्छे विचार रखिये कि यह ठीक-ठीक काम करेगी। (८) जो खायं उसे खूब चबाकर खायं। (९) सोनेके तीन घंटा पहिले खाना चाहिये। (१०) सप्ताहमें कमसे कम एक रोज उपवास करें।

तीव्र रोग—आहार-विहारकी गल्तीसे पैदा हुये दूषित पदार्थको प्रकृति निकालनेका प्रयत्न करती है तो ज्वर, दस्तोंका आना, आंव, हैजा, चेचक एवं फोड़े-फुन्सी आदि होते हैं। प्रकृतिके इस प्रयासको ही तीव्र रोग अथवा शरीर शोधन कहते हैं। उस समय इस प्रकार रहना चाहिये।

(१) शुद्ध खुली वायुमें रहना।

(२) रोगीको अधिक गरम नहीं रखना चाहिये।

(३) तीव्र-ज्वर, जुकाम, आंव, हैजा, चेचक एवं प्लेगमें भोजन बिल्कुल बन्द कर दें। रोगी यदि कमजोर न हो तो केवल शहद, पानी और नीबूके रस पर वरना शहद, फल अथवा शहद एवं सब्जीके रस पर रखना चाहिये।

(४) शुद्ध ताजा जल अधिक मात्रामें पीना चाहिये।

(५) दिनमें दो बार ठंडे पानीका स्पांज करें।

(६) शरीर ताप इतने गरम पानीमें एक या दो नीबू डाल कर नित्य एनीमा लेना चाहिए।

रोगीका स्थान—साफ सुथरा एवं आकर्षक होना चाहिये। रोगीके शरीर तथा इर्द-गिर्द मक्खियां न हों।

जीर्ण रोग—जीर्ण रोग को शीघ्र भगानेके लिये साधारण आहार विहारके अतिरिक्त विशेष भोजन क्रम एवं उपवासका भी सहारा लेना अत्यावश्यक है।

छोटा उपवास—१ से ३ दिन का होता है।

विधि—किसी प्रकारका भोजन न लें, केवल २-३ लीटर पानी एवं शहद और दो या तीन नीबू डालकर कई बारमें पीयें। यदि इससे संतोष न हो तो पाव लीटर पानीमें एक चम्मच शहद एवं एक शंतरेका रस डाल कर लेना चाहिये। रोजाना एनीमा लेते रहें।

स्पांज—ताजे पानीमें तौलिया भिगोकर निचोड़ लें फिर उससे धीरे-धीरे शरीरको पोंछना चाहिये।

गरम ठण्डा सेंक—पहिले चार मिनट गरम तौलिया फिर एक मिनट ठंडे तौलियासे सेंकनी चाहिये इसे ४ बार करें।

मिट्टीकी पट्टी—साफ सुथरी मिट्टीको ठंडे जलमें भिगोकर हलुवा की तरह करके ९--१० इंच लंबी और ५-६ इंच चौड़ी पट्टी नाभिके नीचे पेड़ू पर इस सिरेसे उस सिरे तक रखें।

एनीमा—सामान्यतः डेढ़-दो सेर गुनगुने पानीका लेना चाहिये। विधि इस प्रकार है।

एनीमा लेते समय रक्त चापके रोगी को छोड़कर शेषका सिरहाना नीचा होना चाहिये। एनीमाके पूर्व आधासे एक घंटे की पेटपर मिट्टी की पट्टी अवश्य लेनी चाहिये।

एनीमाके बर्तनमें सामान्यतः गुनगुने पानी एवं एक नीबू का रस मिलाकर ४-५ फीट की ऊंचाई पर टांग देनी चाहिये। रोगी पीठके बल लेट जाय या बांई करवट लेटकर एनीमा लेना चाहिये।

दाहिने हाथसे नोजुल एवं गुदा मार्गमें चिकनाई लगाकर, पहिले पानीको थोड़ा सा निकाल दें ताकि हवा निकल जाय, गुदामें प्रवेश करके पानी खोल देना चाहिये। अंतमें थोड़ा सा पानी एनीमामें छोड़ देना चाहिये ताकि हवा अंदर प्रवेश न करे।

उदर धीरे-धीरे बाईंसे दाईं ओर सुहराते रहना चाहिये एवं १०-१५ मिनट के बाद शौच जाना चाहिये।

नित्य खुलेमें धीरे-धीरे गहरी सांस लेनी चाहिये।

शारीरिक शक्तिके अनुसार नित्य टहलना, आसन एवं खेतोंमें श्रम आदिके रूपमें व्यायाम करना चाहिये।

नित्य नियमित रूपसे प्रातःकाल धूप स्नान लेना चाहिये।

नित्य ९-१० बजे रातको सोकर प्रातः ४-५ बजे आवश्य ही बिस्तर छोड़ देना चाहिये।

प्रातःकाल एक नीबूके रसके साथ ऊषा पान अवश्य करनी चाहिये।

प्रकाशित पुस्तकें

प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त और व्यवहार	१०.०
वैज्ञानिक सूर्य किरण चिकित्सा	१.०
विटामिन द्वारा स्वास्थ्य	१.२५
सोने की कला	१.०
मातृकला और शिशुपालन	५.०
उपवास और स्वास्थ्य	३.००
आहार और स्वास्थ्य प्रथम भाग	४.००
आहार और स्वास्थ्य द्वितीय भाग	४.००
सफलता के पथ पर	१.५०
आपको जानना चाहिये	१.५०
जल चिकित्सा	८.००
रोगों की अचूक चिकित्सा—शहद	२.००
मासिक धर्म : अभिशाप या वरदान	०.३५

शीघ्र ही अनेक उपयोगी पुस्तकें प्रकाशित होने वाली हैं अतः १) रु० भेजकर निरोगी ग्रंथमाला का स्थायी ग्राहक बनने वालों को प्रत्येक प्रकाशन पौने मूल्य में दिया जायगा।

मैनेजर

प्राकृतिक चिकित्सालय

मगरवारा, (उन्नाव)

आवरण पृष्ठ मुद्रक : अनुपम प्रेस, देवनगर, कानपुर—२

मूल्य
२-००